LEZZETLİ SİMİT ÇEŞİTLERİ

breakfast

GÜNE GÜZEL BİR BAŞLANGIÇ İÇİN

ISSN 2528-9780
SAYI: 19 / 2019
FİYATI: 20.00 TL
KKTC FİYATI: 25.00 TL
AĞUSTOS-EYLÜL

TUZ DOST MU DÜŞMAN MI?

YAĞ YAKAN BESİNLER!

SOĞUK ÇORBALAR

İNCİ ÇAYI

SU DOSTU BESİNLER

KAHVALTI EKİPMANLARI

BALIKESİR'İN 50 ÇEŞİT PEYNİRİ

TATLI KAHVALTILIKLAR

ÜNLÜ ŞEFLERDEN ÖZEL OMLET TARİFLERİ

10 SAĞLIKLI SALATA

breakfast #19 SAYI / AĞUSTOS-EYLÜL

KİŞİSEL SAĞLIK DANIŞMANINIZ

Plastik ve Kozmetik Cerrahi
Burun (Rhinoplasti) ve Yüz Estetiği
Obezite Cerrahisi
Saç Ekimi
Göz ve Diş Bakımı
Kanser Tanısı ve Tedavileri
IVF ve Üreme Tedavileri

MedAssist uzman sağlık danışmanları, hayat boyu sağlık yolculuğunuzda yanınızda sizlerle yürüyecek ve her türlü konuda size aradığınız cevapları verecek.

MedAssist
your medical journey assistant

www.medassist.com.tr • info@medassist.com.tr

editör

FERİT ÖZKAŞIKCI

ferit@gastrofests.com

TUZSUZ HAYAT OLMAZ AMA...

Tuz ve sodyumun olmadığı bir hayat düşünülemez. Besinlerle vücuda alınan sodyum, vücutta kas ve sinirlerin kullanıldığı tüm işlevlerde yaşamsal önem taşır. Hücre dışı sıvıların temel iyonu olmakla birlikte, sıvı-elektrolit dengesinin sağlanması, kas ve sinir sistemi işlevlerinin düzenlenmesi çeşitli görevleri arasındadır. Kan sodyum düzeyinin düşmesi, vücutta sıvı-mineral dengesinin bozulmasına bağlı olarak, öncelikle kas-sinir sistemini etkiler ve baş ağrısı, yorgunluk, reflekslerin yavaşlaması gibi sorunlara yol açabilir.

Türk toplumunda tuz tüketiminin araştırıldığı çalışmaya göre (salturk-2), günlük tuz tüketiminin yüzde 56'sından yiyeceklerdeki ve içeceklerdeki yemek tuzu sorumlu. Bu miktarın da dörtte üçünü, yemeklere eklenen tuz oluşturuyor. Kalan kısmı ise zeytin, peynir gibi kahvaltılıklar, turşu gibi salamura yiyecekler, tuzlu kuruyemişler, tuzlu baharatlar, çeşni vericiler, tarhana, salça, soslar ile besinlerin yapısında doğal olarak bulunan sodyum oluşturuyor. Bu kaynakları sırasıyla yüzde 32 ile ekmek tuzu, ardından yüzde 13 ile sofra tuzu takip ediyor.

Aşırı tuz tüketimi ile doğrudan ilişkili olan hipertansiyon en önemli önlenebilir ölüm nedenlerinden biri. Sağlık Bakanlığı verilerine göre her 3 ölümden 1'inin nedeni (yüzde 31.7) hipertansiyon. Türk Hipertansiyon Çalışması verilerine göre Türkiye'de her 10 yetişkinden 3'ünde hipertansiyon görülüyor. Hipertansiyon sıklığı cinsiyete göre incelendiğinde ise kadınlarda yüzde 32.3, erkeklerde yüzde 28.4 oranında.

Sağlıklı bir yetişkin metabolik işlevlerini sürdürebilmek için günde 1.5 gram sodyum, yani 3-4 gram kadar tuza ihtiyaç duyar. Dünya Sağlık Örgütü, kişi başı tuz miktarını 5 gramın altına indirmeyi hedefliyor. Buna karşın Türkiye'de kişi başı tuz tüketimi ise 9,9 gram. Neredeyse olması gereken oranın iki katı tuz tüketiyoruz...

Aşırı tuz tüketimi beraberinde yüksek sodyum alımını getiriyor. Yüksek sodyum alımı ise yüksek kan basıncına yol açarak; başta kalp, beyin, böbrek hastalıkları olmak üzere birçok sağlık sorununa neden olabiliyor. Ayrıca aşırı sodyum alımının kan basıncından bağımsız toksik etkileri de ortaya çıkabiliyor. Yüksek tuz alımı, midedeki gastrik mukusun yapısını etkileyerek, hücre kaybına bile neden oluyor.

Evet, daha sağlıklı yaşam için bir adım atalım ve masadan tuzluğu kaldırarak işe başlayalım. Ne dersiniz?

Ekimde görüşmek üzere.

içindekiler

3 EDİTÖR

6 KISA HABERLER

13 YAĞ YAKAN BESİNLER

14 KAHVALTIDA DA YİYEBİLECEĞİNİZ 10 SAĞLIKLI SALATA

SAĞLIKLI KAHVALTI

30 SOĞUK ÇORBALAR

YÖRESEL KAHVALTI

65 KALBİ EGE'DE KALANLARA

YUMURTA

18 MEHMET YAŞİN: MUTFAĞIN SESSİZ YILDIZI YUMURTA

22 KAFES TAVUĞU YUMURTASI SAĞLIKLI MI?

24 5 ŞEF 5 OMLET

48 EN SEVİLEN SUSAMLI HALKA: SİMİT

DOSYA: TUZ

42 HAZIR GIDALAR VE TUZ

46 TUZDAKİ SİYANÜRE DİKKAT!

47 TUZ KONUSUNDA ELİNİZİ KORKAK ALIŞTIRIN

83 BİR AVUÇ DUTUN 9 FAYDASI

gastrofests breakfast

Yayıncı: İNNOMAG Basılı ve Dijital Yayıncılık Ltd. Şti.

Yapım: GASTROFESTS Dergi ve Dijital Yayıncılık Ltd. Şti.
Genel Yayın Yönetmeni - Sorumlu: Ferit Özkaşıkcı
Genel Müdür: Orhan Taşkın
Yazı İşleri Müdürü: Birgül Kopuz
Dijital Yayınlar Editörü: Başak Okşak
Görsel Yönetmen: Eren Taymaz
Fotoğraflar: Gastrofests – Altan Aykan

Danışma Kurulu: Mehmet Yaşin, Yrd. Doç. Dr. İlkay Gök, Pelin Bilgiç, Salih Seçkin Sevinç, Hakan Doğan, Müge Özyurt Şafak, Dr. Cem Keçe, Türev Uludağ, Doğuş Şahin, Funda Aydeniz, Maria Ekmekcioğlu, Cenk Girginol, Berrin Bal, Neşe Biber, Diyetisyen Emre Uzun, Diyetisyen Canan Aksoy, Emel Terzioğlu Arslan, Ece Şener

Reklam Rezervasyon:
iletisim@gastrofests.com
Tel: 0542 346 41 40

Ankara, Reklam Bölge Temsilcisi:
MAG Medya Ltd. Şti.
Tel: 0312 428 04 44
Kaptanpaşa Sok. No: 33-B,
G.O.P./Ankara

Ege, Reklam Bölge Temsilcisi:
EGEMEDYA – Tel: 0232 290 01 50
Manas Bulvarı, No:39/B, K:38, D:3806
Folkart Towers, Bayraklı/İzmir

KAHVALTI İÇECEĞİ
80 AĞIZDA PATLAYAN LEZZETLİ BALONCUKLAR: BUBBLE TEA

74 KAHVALTI KOKTEYLLERİ

MEKÂN
70 KAHVALTININ KUZGUNCUK HALİ

TATLI KAHVALTILIKLAR
36 YAZ PASTALARI

PEYNİR
54 BALIKESİR 50 ÇEŞİT PEYNİRİYLE DÜNYA LİGİNDE

ZEYTİNYAĞI
76 HEP YEŞİLİN PEŞİNDE

84 GÖRÜŞ

86 SOSYAL MEDYA

88 KAHVALTI EKİPMANLARI

90 BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

Akdeniz, Reklam Bölge Temsilcisi:
Boom Media Works – Tel: 0242 324 17 00
Çağlayan Mah. 2055 Sok. No:4/A,
Muratpaşa/Antalya

Yönetim yeri:
Ortaklar Cad. Bahçeler Sok. Somay İş Merkezi, No:11/1, C Blok, D: 5,
Mecidiyeköy/İstanbul
Tel: 0212 347 43 33

Baskı:
Fabrika Basım ve Ticaret Ltd. Şti.
İnönü Caddesi, No:74/A Güneşli,
Bağcılar/İstanbul

Dağıtım:
Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş. Tel: (0212) 585 90 00

Yayın Türü:
Yerel, Sürekli, İki ayda bir.

İletişim:
iletisim@gastrofests.com

Abone:
abone@gastrofests.com

www.gastrofests.com

Gastrofests
Beef_and_fish
Kahvedergisi
Breakfasts_dergisi

Beefndfish
Breakfast_Dergi
KahveDergisi
Gastrofests

Beef&Fish
Gastrofests
Breakfast Dergisi
Kahve Dergisi

© Breakfast dergisi, İNNOMAG Basılı ve Dijital Yayıncılık Ltd. Şti. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır.
© Breakfast dergisinin yayın hakkı İNNOMAG Basılı ve Dijital Yayıncılık Ltd. Şti.'ne aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf, harita, illüstrasyon ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz.

kısa kısa

HER AY 3 MİLYON KEKLE SOSYALLEŞİYORUZ

Günümüzde artık çoğu kişi özellikle işyerlerinde yenilebilir çiçeklerle sosyalleşiyor. E-ticaret sitesi ÇiçekSepeti çatısı altında faaliyet gösteren BonnyFood sayesinde Türkiye'nin tanıştığı yenilebilir çiçekler, görüntüleriyle olduğu kadar lezzetleriyle de yeni dostlukların ilk adımının atılmasına vesile oluyor. ÇiçekSepeti, her ay kendi üretim tesisinde özenle ürettiği 3 milyon kekle, 100 binlerce insanın sosyalleşmesini sağlıyor. BonnyFood ürün gamında, her damak zevkine göre çiçek buketi mantığında hazırlanmış kek, tartolet, kurabiye, trüf kek ya da meyvelerden oluşan yenilebilir çiçekler yer alıyor.

YÖRESEL KARADENİZ KAHVALTISI

İstMarina Alışveriş Merkezi'nde yer alan Miela'nın, Karadeniz'in enfes lezzetlerinin yer aldığı menüsünde, Türkiye'nin farklı 24 ilinden getirilen tamamı doğal ürünlerle hazırlanan kuymaktan hamsi pilavına, turşu kavurmadan pideye, karalahana sarmasından geleneksel kahvaltıya kadar sayısız Karadeniz lezzeti bulunuyor. Beslenme alışkanlıklarının hızla değiştiği bir ortamda geleneksel ve sağlıklı yemekleri orijinal formunda sunmak amacıyla hizmet veren restoran, Karadeniz mutfağının Anadolu Yakası'ndaki en özel adresi olmayı hedefliyor.

EL YAPIMI DOĞAL DONDURMA

Lezzetinin sırrı doğal ve taze içeriklerde saklı Kahve Dünyası dondurmaları, endüstriyel üretimden uzak, tamamen el yapımı tarzında hazırlanıyor. Dondurmalarda besin değeri yüksek keçi sütü, tam yağlı inek sütü ve dağlık bölgelerde yetişen orkide bitkisinin köklerinden elde edilen salebin yanı sıra özel çikolata, Gaziantep'in en kaliteli Barak fıstığı, taptaze meyveler ve yöresinden temin edilen kuru yemişler kullanılıyor.

PERA MÜZESİ'NDE SERİN BİR MOLA

Pera Müzesi'nde ziyaretçilere yönelik bir dinlenme ve iletişim mekânı olarak tasarlanan Pera Café, sanat dolu bir günün ardından soluklanmak veya gündelik koşuşturmacanın yorgunluğunu atmak isteyenler için bulunduğu bölgede alternatif bir mekân. Menüde bulunan meyve kokteylleri, kahve ve meşrubat çeşitleri, yaz sıcaklarından bunalanların tercihini oluştururken, geniş kahvaltı seçenekleri, atıştırmalıklar, çorba, sandviç, salata ve makarnalar, hem doyurucu hem leziz öğün alternatifleri sunuyor. Menüde ayrıca, vejetaryenler için de seçenekler bulunuyor.

HAYDİ PİKNİĞE!

Yaz aylarında açık havada piknik yapmak hafta sonu tercih edebileceğiniz keyifli aktiviteler arasında yer alıyor. Ev tekstili ve dekoratif ürünler sektörünün önde gelen markalarından Madame Coco, az yer kaplayan ürünleriyle piknik sepeti hazırlamayı kolaylaştırıyor. Sevdiklerinizle, çocuklarınızla doğada keyifli vakit geçirmek için hazırlayacağınız piknik sepetleri için ihtiyacınız olan tüm ürünleri bir arada bulabilirsiniz.

breakfast
Kahve
GÜNÜN EN GÜZEL ANLARINDA
DERGİSİ
ISSN 2667-6664
9 772667 666004
SAYI: 2 / 2019
FİYATI: 16.00 TL
KKTC FİYATI: 20.00 TL
TEMMUZ-AĞUSTOS-EYLÜL
Kahve pazarında kıran kırana rekabet
Adım adım ev baristalığı
Kahve yanına DONDURMA
Çekirdek kahvede ne nedir?
En iyi 3. dalga kahveciler
Türkiye'de kahve üretilebilir mi?
Bir kafe açmak istiyorum!
ÇIKTI
Kahve kültürü değişiyor

kısa kısa

SOFRALARDA MARİNA KONSEPTİ

Yaz sezonunda evlerinde tatil havası yaratmak isteyenler, Jumbo marina ürünleriyle mavi ve beyazın sakinleştirici etkisini sofralarına taşıyor. Yaz sofralarının asilliğini ve zarafetini yansıtacak tabak ve servis takımlarıyla yemek sohbetleri huzur, dinginlik ve derinlik kazanıyor. Çelik, porselen ve cama hayat veren Jumbo, 'marina' konseptini maviyle bezenmiş çiçek desenleri ve geometrik formlarda tasarladığı 'Deep Blue' serisiyle sunuyor. Yazın tazeliğini simgeleyen çiçekler, mavi ve beyazın mükemmel uyumuyla birleşerek sofralara floral ve çarpıcı bir görünüm kazandırıyor. Tabaklarda yer alan balık motifleri ve halatlar ise denizin taze kokusunu evinize taşıyor.

METRO'DAN ANADOLU PEYNİRLERİ KARS BULUŞMASI'NA DESTEK

Armola, bastırık, çamur, göğermiş, kargı tulum, kopanisti... Pek çok kişi isimlerini ilk kez duysa da aslında tüm bunlar Anadolu'nun dört bir yanında yerel üreticiler tarafından üretilen yüzlerce peynir çeşidinden yalnızca birkaçı... Tüm bu peynirler ve fazlası, geleneksel peynirleri korumak ve tanıtmak amacıyla düzenlenen 'Anadolu Peynirleri Kars Buluşması' etkinliğinde tanıtıldı. Boğatepe Çevre ve Yaşam Derneği tarafından 5 - 7 Temmuz 2019 tarihleri arasında düzenlenen etkinliğe, yerel peynir üreticileri, bilim insanları, aşçılar - şefler, kamu yetkilileri ve sivil toplum kuruluşlarının temsilcileri katıldı. Metro Türkiye ve Türkiye'nin ilk gastronomi keşif platformu Gastronometro'nun desteklediği buluşma kapsamında, söyleşi, sunum, panel, gezi ve tadım atölyeleri düzenlendi.

DOĞADAN SOĞUK ÇAYLAR YENİLENDİ

Bitki ve meyveleri en doğal formuyla içebileceğiniz Doğadan Demleme Soğuk Çay Serisi'nin zengin içerik ve fonksiyonel faydalarıyla yenilenen çeşitleriyle her mevsim, tüm ihtiyaçlarınıza yönelik lezzetli ve sağlıklı tercihler yapmanız mümkün. Guarana, nar, armut, kayısı, ayva ve elma meyvelerinin; yeşil çay, mate, zencefil ve zerdeçal gibi bitkilerle harmanlandığı Doğadan Soğuk Çaylar ferahlatıcı ve tazeleyici lezzetiyle her yudumda doğanın iyiliğini hissetmenizi sağlıyor.

ERİKLİ'DEN MEYVE AROMALI MADEN SUYU

Erikli, meyve aromalı maden suyu serisi yeni Erikli Mineral'i piyasaya sürdü. Erikli Mineral mavi renkli şık şişe tasarımı ve premium çevir-aç kapağıyla 200 ml'lik cam şişesinde tüketicilere sunuluyor. Limon, elma, şeftali-kayısı ve ahududu olmak üzere dört farklı lezzet seçeneği bulunuyor. Meyve aromalı maden suyu tüketimini keyifli hale getiren içecekler, çevir-aç kapağı sayesinde kolaylıkla taşımaya ve saklamaya imkân tanıyor.

KAHVALTIDA DÜNYA LEZZETLERİ

Birlikte Daha Güzel sloganıyla misafirlerine mevsimsel ve taze lezzetler sunan Kitchenette, geniş bir yelpazeden oluşan kahvaltı menüsüyle de misafirlerini ağırlıyor. Dünya mutfaklarından farklı lezzetleri yorumlayarak misafirleriyle buluşturan Kitchenette'in yenilenen menüsünün başlangıçlarında yer alan tereyağlı çörek Patty, kıymalı ve sebzeli olarak iki farklı seçenekte sunuluyor.

ŞEHRİ İYİ YAŞAMAK İSTEYENLER İÇİN...

BAYİLERDE

kısa kısa

HAYAT'TAN YENİ DEMLEME SOĞUK ÇAY

Hayat Su'nun yeni Demleme Soğuk Çay'ı raflarda yerini aldı. 'Hayatta Hep İyisi Var' sloganıyla tüketiciyle buluşan Hayat Demleme Soğuk Çay serisi, demleme çayla yüzde 10 oranında meyve suyunun birleşiminden oluşuyor ve hem Hayat Su dünyasında hem de soğuk çay kategorisinde bir ilk olma özelliği taşıyor. Hayat Su'nun butik çay markası Chado ile birlikte geliştirdiği demleme soğuk çaylar, yüzde 100 pancar şekerinden, koruyucusuz, tatlandırıcısız ve renklendirici kullanılmadan üretildi. Serinin üstün lezzet ödülüne layık görülen dört çeşidi de lezzetli ve gönül rahatlığıyla tüketebileceği bir içecek arayanların vazgeçilmezi olmaya aday.

EVDE DONDURMA YAPMAK ARTIK ÇOK KOLAY!

Kendi lezzetli sorbeleriniz, dondurmalarınız veya donmuş yoğurtlarınızla sevdiklerinizi birkaç dakika içinde büyüleyebilirsiniz. Zahmetsiz bir şekilde WMF Kitchenminis Dondurma Makinesi'nin 300 ml'lik dondurma kabına meyveleri, kuruyemişleri ve diğer favori malzemelerinizi ekliyorsunuz, döner karıştırıcı ve akıllı zaman kontrolü ise geri kalan işlemleri tamamlıyor. Size de WMF Kitchenminis Dondurma Makinesi'nin içinde yer alan dondurma kepçesiyle sevdiklerinize eşsiz lezzetlerinizi ikram etmek kalıyor.

DOĞAL PROBİYOTİK: ARI EKMEĞİ

Yavru arıların ilk besini, perga olarak da bilinen arı ekmeği, doğal bir probiyotik oluşuyla beslenme açısından büyük önem taşıyor. Arı ekmeği, polenin dış zarının, arının kendi enzimleriyle sindirilip bütün besin içeriğinin açığa çıkmış hali. Enzimlerle zarın parçalanması bir fermantasyon işlemi ve bu fermantasyonda yararlı bakteriler gelişiyor. Bu yönüyle arı ekmeği probiyotik özellik gösteriyor. Probiyotikler bağırsak florasının düzenlenmesini sağlayan yararlı bakteriler. Arı ekmeği, bileşiminde bulunan 'lactobacillus' bakterileriyle probiyotik doğal bir gıda özelliği taşıyor. BEE'O Arı Ekmeği, Türkiye'de ilk defa 'Sözleşmeli Arıcılık' modeliyle üretiliyor; uzman gıda ve ziraat mühendisleri kontrolünde kovandan sofraya doğal besin içeriği korunarak tüketicilere ulaştırılıyor. Yaklaşık yüzde 30 oranında protein içeriyor. K vitamini açısından zengin, ayrıca bileşiminde A, B1, B2, B3, B6, B12, C, E, D vitaminleri ile fosfor, potasyum, kalsiyum, sodyum, magnezyum, demir ve çinko mineralleri yer alıyor.

PARK HYATT'TA SOFİSTİKE BİR ÇAY SAATİ

Nişantaşı'nda misafirlerini ağırlayan Park Hyatt İstanbul, zengin bir menünün yanı sıra MacKenzie-Childs işbirliği ile markanın özel tasarımları ve sunumuyla çay saatine yeni bir yorum getiriyor. Günün en güzel saatleri 15.00-18.00 arasındaki açık büfede siyah, yeşil, beyaz çay çeşitleri dışında oolong, bitki ve meyvelerden oluşan 17 özel çay ve kahve çeşidi yer alıyor. Çay saati etkinliği, vejetaryen sushi, somonlu sandviç, sebzeli kiş, ekler, müsli, üzümlü scone, çilekli milföy, makaron gibi 20 çeşit soğuk servisin yanı sıra su böreği, sucuklu mini sandviçler, kavurma ve kaşarlı tostlar ile çay keyfini ikiye katlıyor.

EN ÇOK SEVİLEN ÖĞÜN KAHVALTI!

Türkiye'nin en büyük izinli veri tabanına sahip online araştırma şirketi DORinsight, 'Sağlıklı Beslenme Araştırması'nı açıkladı. Araştırmaya göre en çok sabah öğününe dikkat ediyoruz. Yüzde 29 ara öğünlerde meyve yerken, yüzde 21'i abur cubur, yüzde 20'si ise kuruyemiş yiyor.

Online olarak tamamlanan araştırmaya; Türkiye temsili, ABC-1C2DE sosyo-ekonomik segmente mensup 7 bin 484 kişi katıldı. Araştırmadan çıkan ilginç sonuçlar ise şöyle oldu...

– YÜZDE 67 GELENEKSEL BESLENİYOR

Yapılan araştırmada, katılımcıların yüzde 67'si geleneksel metotla beslendiklerini belirtirken, yüzde 24'ü organik beslenmeye çalıştıklarını, yüzde 3'ü vejetaryen, yüzde 2'si ketojenik (düşük karbonhidrat/yüksek yağ) ve diyabetik/glutensiz beslenme şekliyle beslendiklerini dile getirdi.

– GÜNDE 3 ÖĞÜN YİYORUZ

Katılımcıların yüzde 57'si günde 3 öğün beslendiklerini, yüzde 30'u günde 2, yüzde 11'i 3'ten fazla, yüzde 2'si ise günde 1 öğün beslendiklerini anlattı.

– KAHVALTI VE AKŞAM YEMEĞİ ÖNEMLİ

Yüzde 38'i en çok sabah öğününe dikkat ettiklerini söylerken, yüzde 30'u akşam öğününe, yüzde 17'si hepsine eşit derecede önem verdiğini, yüzde 15'i ise öğlen öğününe önem verdiğini belirtti.

– ARA ÖĞÜNDE MEYVE

Katılımcıların yüzde 29'u ara öğünlerinde meyveyi tercih ederken, yüzde 21'i abur cubur, yüzde 20'si kuruyemiş, yüzde 9'u protein içeren gıdaları tercih ettiklerini, diğer yüzde 21'i ara öğün tüketmediklerini söyledi.

– ÇALIŞANLAR EVDE YEMEK YAPIYOR

Çalışan katılımcıların yüzde 41'i yemeklerini evde kendileri hazırladıklarını, yüzde 28'i dışarıdan sağladıklarını, yüzde 22'si yemekhaneyi tercih ettiklerini, yüzde 20'si ise sadece akşam yemeklerini kendilerinin hazırladığını dile getirdi.

– 10 KİŞİDEN BİRİ TUZ KULLANMIYOR

Katılımcıların yüzde 44'ü yemeklerinde tuz kullanırken, diğer yüzde 44'ü çok az tuz kullandıklarını, yüzde 11'i tuz kullanmadıklarını, yüzde 1'i ise bol tuz kullandıklarını söyledi. Katılımcıların yüzde 80'i yemeğin tadına bakmadan tuz atmadıklarını, yüzde 20'si ise attıklarını belirtti.

– İLK TERCİH ORGANİK

Yüzde 53'ü ellerinden geldiğince organik ürün tükettiklerini, yüzde 20'si tanıdık çiftçiden ürün temin ettiklerini, yüzde 16'sı organik tarım ve hayvancılığa inanmadığını, yüzde 11'i ise organik ürün tüketmediklerini dile getirdi.

DÜNYA ARI ÜRÜNLERİ STANDARTLARI BELİRLENİYOR

Uluslararası Standartlar Organizasyonu (ISO), dünya arı ürünleri (propolis, polen, arı ekmeği, bal) standartlarının belirlenmesi amacıyla 26-28 Haziran tarihlerinde Paris'te toplandı. BEE'O Propolis'in kurucularından Gıda Yüksek Mühendisi Aslı Elif Tanuğur Samancı; ISO arı ürünleri standartları komisyon üyesi olarak toplantıya katılım gösterdi. Toplantıda Samancı, "Ham propolis ve dünya pazarından propolisli ürünlerin antioksidan özelliklerinin araştırılması" konulu çalışmasını sundu.

Arı ürünleri sektöründe 20 yıllık deneyime sahip Gıda Yüksek Mühendisi Aslı Elif Tanuğur Samancı; bilimsel sunumunda yurtiçi ve yurtdışında raflarda satılan 86 propolisli ürünün ve Türkiye'deki arıcılardan elde ettiği propolislerin analiz sonuçlarını karşılaştırdı. Bu sonuçlarla, doğru bir şekilde üretilmiş Anadolu propolisinin, diğer coğrafyalarda üretilen propolislerden daha yüksek biyolojik aktiviteye sahip olduğunu ortaya koydu. Konuyla ilgili Tarım Bakanlığı'nın propolisin standardizasyonuna ilişkin çalışma başlattığını belirten Samancı, bunun dünyada bir ilk olacağını; piyasadaki ürünlerin kontrolünün sağlıklı bir şekilde yapılması ve propolisin doğru şekilde üretilip tüketicilere ulaşması adına önemli bir adım olacağını ifade etti.

ÖLÇÜ BARDAĞI SETİYLE YEMEK YAPMAK ÇOK KOLAY

Mutfakların en büyük yardımcısı Paşabahçe, ekranların sevilen yüzü Arda Türkmen'in tariflerinde kullandığı Paşabahçe'nin klasik Alanya Serisi su bardağını set haline getirdi. Sette bulunan bardakların üzerlerindeki gramajlar 12 farklı malzeme için ölçü bilgileri içeriyor. Bu bardaklar ile mutfakta kıvamı tutturulması zor olan pilav, helva ve hamur işlerini de yapmak pratikleşiyor.

YAZ SICAKLARINDA LİMONATA İÇİLİR

Sıcak ve bunaltıcı yaz günlerinde serinlemenin en lezzetli yollarından biri, buz gibi bir limonata içmek. İster bir dilim tatlı eşliğinde, ister tek başına içilsin, iyi yapılmış bir limonatanın tadına doyum olmaz. Klasik tadıyla kültürümüzün vazgeçilmezi limonata, Avşar Maden Suyu güvencesiyle yazın bu sıcak günlerine serinlik katıyor.

İSTANBULLULAR DONDURMA FESTİVALİ'YLE SERİNLEDİ

İstanbul Bayrampaşa'da yer alan Forum İstanbul, 10'uncu yaşını, Ice Cream Fest'le kutladı. İlk kez düzenlenen festival, atölye çalışmalarından konserlere kadar birbirinden eğlenceli etkinliklere ev sahipliği yaptı. Farklı dondurma markalarının satış gerçekleştirdiği ve kendi standlarında atölyeler düzenlediği, "Yazın en serin eğlencesi Forum İstanbul'da bi'başka!" konseptli festival boyunca, çocuk misafirlere yönelik olarak da oyun hamuruyla dondurma yapımından yüz boyamaya kadar pek çok renkli etkinliğe imza atıldı.

uzman görüşü

BU BESİNLER YAĞ YAKMANIZA YARDIM EDİYOR

Doğrudan, tek başına yağ yakımına etki eden bir besin yok ama bazı besinler içerdikleri birtakım bileşikler sayesinde yağ yakımını destekliyor. Ancak bu desteği sağlayabilmeleri için de mutlaka sağlıklı bir beslenme tarzı, düzenli bir egzersizin parçası olması gerekiyor. Sofra/Compass Group Türkiye Ülke Diyetisyeni Emel Terzioğlu Arslan, böyle bir düzen içinde bazı besinlerin yağ yakımına yardımcı olabileceğini söylüyor.

– GÜNDE 2-3 FİNCAN YEŞİL ÇAY

Yeşil çay, içerdiği fenolik bileşikler sayesinde hem vücutta yağ depolanmasını önlüyor hem de yağ yakımını hızlandırıyor. Ayrıca bazı çalışmalar, yeşil çaydaki fenolik bileşiklerin alınan enerjinin bağırsaklar tarafından emilimini azalttığını söylüyor. Yeşil çay termojenik etkisiyle de metabolizma hızını artırıyor. Doktorunuz herhangi bir nedenle yeşil çayı yasaklamadığı sürece ve gebe değilseniz günde 2-3 fincan yeşil çay içebilirsiniz.

– YOĞURTTAN VAZGEÇMEYİN

Yoğurt kalsiyum içeriği sayesinde özellikle karın çevresindeki yağlanmanın azalmasına yardımcı oluyor. Ayrıca içeriğindeki konjuge linoleik asit sayesinde yağ yakımını destekliyor. Protein içeriğinin yüksek olması da metabolizmanın hızlanmasına destek oluyor. Bir kâse yoğurda birer çay kaşığı karabiber, zerdeçal ve keten tohumu ekleyerek tüketirseniz yağ yakma etkisi maksimum düzeyde oluyor.

EMEL TERZİOĞLU ARSLAN
SOFRA/COMPASS GROUP TÜRKİYE ÜLKE DİYETİSYENİ

– METABOLİZMAYI HIZLANDIRAN KIRMIZI BİBER

Kırmızı biber içerdiği kapsaisin sayesinde yağ yakımına destek oluyor. Kapsaisin vücut sıcaklığını yükselttiği için metabolizmayı hızlandırıyor. Ayrıca yapılan bir çalışmada, kırmızı biber gibi baharatların enerji harcamasını yüzde 8 oranında artırabileceği gözlemlenmiş. Reflü, gastrit, mide yanması gibi problemleriniz yoksa yemeklerinizde bolca kullanabilirsiniz.

– SABAHLARI 1 YUMURTA

Yumurta besin değeri açısından çok kıymetli olmakla kalmıyor, yağ yakımına da önemli ölçüde destek oluyor. İçerdiği kolin sayesinde yağ depolanmasını azaltıyor ve enerji harcamasını artırıyor. Ayrıca yüksek protein içerdiği için uzun süre tok tutuyor ve besin alımını azaltıyor. Yani sabahları 1 adet yumurta yemek her anlamda fayda sağlıyor.

– GÜNDE 2 YEMEK KAŞIĞI HİNDİSTANCEVİZİ YAĞI

Hindistancevizi yağı; içeriğindeki orta zincirli yağ asitleri (MCT) sayesinde yağ yakımına destek oluyor. MCT'ler yağın enerji olarak kullanılmasını sağlıyor. Ayrıca metabolizmayı da hızlandırıyor. Hindistancevizi yağını günde 2 yemek kaşığını geçmemek şartıyla beslenmenize eklemenizde hiçbir sakınca yok.

– TATLI İSTEĞİNİZİ DİZGİNLEYEN TARÇIN

Tarçın, içeriğindeki polimerler sayesinde kan glikoz düzeyini azaltıyor. Böylece yağ depolanmasını destekleyen bir hormon olan insülin salınımını da dengelediği için daha az yağ depolanması oluyor. Tarçın ayrıca tatlı isteğini de azalttığından, beslenmenizden eksik etmemeniz gereken bir baharat.

uzman görüşü

KAHVALTIDA DA YİYEBİLECEĞİNİZ 10 SAĞLIKLI SALATA

Rokasından kıvırcığına, fesleğeninden kuzukulağına... Sağlıklı beslenme hele de yaz diyeti deyince ilk akla gelen yiyecekler arasında salata geliyor. Her biri kendine has tadı, rengi, aroması, serinletici özelliği olan yaz sofralarının vazgeçilmezlerinden salatayı günün ilk öğününde de tüketebilirsiniz. Acıbadem Altunizade Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı İpek Ertan lezzetli ve sağlıklı yaz salatalarını sıraladı, kalori değerleri hakkında bilgi verdi.

1. CEVİZLİ, TULUM PEYNİRLİ ROKA SALATASI

1 porsiyonu yaklaşık 400 kcal içeriyor. Tam ve dengeli bir ana öğün yerine geçmesini sağlamak için yanında 1 dilim tam buğday ekmeğiyle tüketebilirsiniz.

2. TAVUKLU SEZAR SALATA

1 porsiyon tavuklu Sezar salata yaklaşık 450 kcal enerji veriyor. Mayonez yerine yoğurt kullanmak, alacağınız kaloriyi düşürmenizi sağlıyor. Dengeli bir öğün için 2-3 adet kepekli krakerle tüketebilirsiniz.

3. BUĞDAYLI MERCİMEK SALATASI

1 porsiyonu yaklaşık 280 kcal enerji veriyor. Yanında bir kâse yoğurt veya ayranla ana yemeğinizin yerine tüketebilirsiniz.

İPEK ERTAN
BESLENME VE DİYET UZMANI

4. HELLİM PEYNİRLİ SALATA

1 porsiyon ızgara hellim peynirli salata 500 kcal enerji veriyor. Tam buğday ekmeğiyle tüketildiğinde uzun süre tokluk sağlıyor.

5. KİNOALI SEMİZOTU SALATASI

Kinoa gluten içermeyen bir tahıl. Salatalara eklendiğinde ekmek tüketmiş gibi düşünmek gerekiyor. Salatanın kalorisini de artırıyor. Semizotunu pişirirken içine kinoa ekleyerek bir salata yaparsanız, ana yemek olarak rahatlıkla tüketebilirsiniz. Tabii ki yanına bir kâse yoğurt ekleyerek. Bir porsiyonu yaklaşık 300 kcal enerji veriyor.

SABAH SABAH SALATA YENİR Mİ DEMEYİN! VİTAMİN VE MİNERAL DEPOSU SALATA, AYNI ZAMANDA ÖNEMLİ BİR DİYET DOSTU.

6. YOĞURTLU SEMİZOTU SALATASI

1 porsiyon yoğurtlu semizotu salatası 40-50 kcal enerji veriyor. Hem tokluğu sağlama hem de posa alma bakımından beslenmede katkısı büyük. Ana yemeklerinizin yanında yardımcı yemek olarak tüketebilir ya da porsiyonunu biraz fazla tutarak 1 dilim tam buğday ekmeğiyle tüketip ana yemek gibi de düşünebilirsiniz.

7. SADE YEŞİL SALATA

1 porsiyon yeşil salata, içine eklenen zeytinyağı ile beraber en fazla 80-90 kcal enerji veriyor ve aslında sindirimi esnasında da bile bu enerjiyi harcıyoruz. Dolayısıyla özellikle diyetlerde en çok tercih edilmesi gereken salata çeşidi diyebiliriz. Fakat ana yemek olarak düşünmemek gerek. Ama ille de ana yemek olarak alınacaksa yanına mutlaka bir protein kaynağı ekleyerek tüketmek gerekiyor. Örneğin yeşil salatayı sabahları haşlanmış bir yumurta ya da bir dilim beyaz peynirin yanında tüketirseniz doyurucu bir sabah kahvaltısı yerine geçebilir.

8. DEREOTLU ARPA ŞEHRİYE SALATASI

İçinde arpa şehriye olan bu salatayı ana yemeğin ya da kahvaltının yanında ekmek yerine 1 küçük kâse kadar tüketebilirsiniz. 1 küçük kâsesi bile 140 kcal enerji vermeye yetiyor.

9. DOMATESLİ PATLICAN SALATASI

Közlenmiş veya ızgara patlıcan ve taze domateslerle hazırlanan bir salata. et yemeklerinin yanında çok güzel bir tok tutucu salata olabilir. Bu salatayı dilerseniz sabah kahvaltısında da zeytinyağını dikkatli eklemek kaydıyla yardımcı yemek olarak tüketebilirsiniz. 1 büyük kâsesi en fazla 100 kcal enerji veriyor.

10. ÇOBAN SALATA

Çoban salata da tıpkı yeşil salata gibi diyetlerde ana yemeklerin yanında rahatlıkla tercih edilebilecek, kalorisi çok düşük salatalardan. Sabahları söğüş salatalık, domates yerine çoban salata tercih edebilirsiniz. 1 porsiyonu sadece 150 kcal enerji veriyor.

LEZZETLİ BİR SALATA YAPMANIN PÜF NOKTALARI

- Öncelikle salata yapacağınız malzemelerin taze olmasına dikkat edin.
- Salata malzemelerini çok iyi yıkadığınıza emin olun. Gerekirse sirkeli suda 5-10 dakika bekletin.
- Salata malzemeleriniz mutlaka kuru olmalı. Kurutucu veya süzgeçlerde kurutabilirsiniz.
- Marul gibi malzemeleri bıçak yerine elinizle doğrayın.
- Salatada haşlanmış malzeme kullanacaksanız buharda haşlayın.
- Yeşil ve kuru soğanları en son ilave edin.
- Salatayı erken yaparsanız sosunu hemen koymayın, servisten 10 dakika önce ilave edin.
- Tuzu en son aşamada ilave edin.
- Meyve salatalarının üzerine kararmaması için limon suyu dökebilirsiniz.
- Salatada kullanacağınız zeytinyağı çok önemli, kaliteli bir sızma zeytinyağı tercih edin.

uzman görüşü

SICAK YAZ AYLARINDA SU DOSTU BESİNLERLE ZİNDE KALIN

Yaz aylarında güneş, deniz, kum kadar susuzluk, halsizlik ve beslenme sorunları da klasik yaz hastalıklarını beraberinde getiriyor. Su ve sudan zengin gıdalarla beslenme, yakıcı güneş ışınlarını iyice hissettiğimiz şu günlerde hayati öneme sahip. Herbalife Beslenme Danışma Kurulu Üyesi Prof. Dr. İsmet Tamer su dostu besinler hakkında önemli bilgiler verdi...

Sıcak ve güneşli yaz aylarında, güneşin ve güzel havanın keyfini çıkarmak istiyoruz ama yüksek nem oranıyla birleşen aşırı sıcak havalar bu keyfi kaçırabiliyor. Dahası eğer gerekli önlemler alınmazsa sıcak hava sağlığımızı da tehdit ediyor. Yine de doğru bir beslenme planı ve yeterli sıvı alımıyla yaz boyunca sağlıklı ve enerjik olabilmemiz mümkün. Bilinçli bir beslenme ve sıvı alımı her şeyin başı...

PROF. DR. İSMET TAMER
HERBALIFE BESLENME DANIŞMA KURULU ÜYESİ

– YAĞLA ARANIZA MESAFE KOYUN

Günlük hayatımızı sürdürebilmek için yaz mevsiminde de yeteri kadar protein, karbonhidrat ve vitamini vücudumuzun ihtiyacını karşılayacak şekilde almaya devam etmemiz gerekiyor. Ancak yazın aşırı yağlı yemek, vücudu sıkıntıya sokabiliyor. Bu sıkıntıların başında yüksek tansiyon ve diğer kalp sorunları geliyor. Ayrıca yağlı yemekler hiç yoktan yorgunluk ve baş ağrısı yaratabiliyor. Bu sorunları yaşamamak için kızartma yerine haşlama ya da ızgara yemekleri tercih etmek, ekstra yağdan daima kaçınmak, örneğin yemeklere piştikten sonra bir tatlı kaşığı zeytinyağı ekleyerek lezzetlendirmek yeterli.

– ACIKTINIZ MI? BİR BARDAK SU İÇİN

Acıkınca su içmek, yaz aylarında daha da önem taşıyor; çünkü terlemeyle vücudumuz su kaybediyor ve sıvı ihtiyacımız artıyor. Vücudumuzun terlemesinin nedeni sıcağa karşı ısı dengemizi korumaya çalışması. Fakat sıcakla beraber nem de artınca bu dengeyi kurmak zorlaşıyor. Bazen terlediğimizi hissetmesek bile cildimiz buharlaşmayla sıvı kaybediyor. Bu nedenle su içmek önemli.

– İDEAL SU MİKTARI HERKES İÇİN 2 LİTRE DEĞİL

Günde içmemiz gereken ortalama su miktarı vücut ağırlığımızın bir kilosu başına yaklaşık 30 ml kadar. Örneğin kilomuz 60 ise ihtiyacımız olan su miktarı

60x30, yani 1800 ml. Eğer çok sıcak ya da klimalı ortamlarda uzun süre kalıyor veya çok terlememize neden olacak bir iş ya da egzersizle meşgul oluyorsak bu miktarı 35-40 ml düzeyine çıkarmak gerekiyor. Hatta en iyisi vücudumuzun bizi uyarmasını beklemeden, yani susamadan su içmek.

— HALSİZSENİZ MADEN SUYU VE SEBZE, MEYVE TÜKETİN

Terlemeyle vücudumuz sodyum ve klor gibi bazı elektrolitleri kaybediyor. Sıcaklarda aşırı terlemeyle kaybedilen sıvının yanı sıra bu mineral ve elektrolitleri de yerine geri koymamız gerekiyor, aksi halde yeterince su içsek bile halsiz ve yorgun hissetmeye devam ederiz. Bunun için de doktorunuz aksini belirtmediği sürece, her gün iki bardak maden suyu içine bir dilim limon atıp serin serin içmek; yemeklerde ve ara öğünlerde mineral deposu olan yeşil yapraklı taze sebze ve meyvelerden tüketmek sağlıklı bir seçim.

— ÇAYI AZALTIN, ÇORBAYI SEÇİN

Suyla aranız yoksa, yeterince içemiyorsanız, su içmek sizin için bir eziyete dönüşüyorsa suyun yanı sıra farklı sıvılardan da destek alabilirsiniz. Ancak bunun için konsantre meyve suyu ya da aşırı çay ve kahve tüketmek doğru bir yol değil. Bu içecekler günde birer bardak tüketildiklerinde bize iyi gelebilir ancak idrar söktürücü etkileri nedeniyle, fazla tüketildiklerinde aslında sıvı eksikliğini artırabilir. Ayrıca içlerine eklenen krema gibi katkı maddeleri nedeniyle kan şekerini yükseltebilir ve gereksiz kalori alımına sebep olabilirler. Bu nedenle yeterince su içemeyenlerin maden suyu, taze sıkılmış meyve suyu, ayran ya da soğuk çorba içmeleri; özellikle de su deposu diyebileceğimiz bazı besinleri gün boyu tüketmeleri gerekiyor.

— DOMATES, SALATALIK ANNE GİBİDİR; YEDİRİR, İÇİRİR, KORUR!

Her öğünde soframızda bulundurabileceğimiz domates, salatalık ve tatlı biber, neredeyse yüzde 95 oranında su içeren, üstelik yüksek miktarda vitamin, mineral ve antioksidan bulunduran muhteşem besinler. Bu besinler tokluk hissini artırıyor, susuzluğu gideriyor ve vücudumuza destek oluyorlar. Marul gibi yeşillikler ise diğerlerinden hiç de geri kalmayan su deposu besinler. Her öğünde mutlaka tüketmek, hatta acıktıkça ya da öğün aralarında atıştırmak, su ihtiyacımızı karşılamanın yanında kilo kontrolüne de önemli katkılar sağlıyor. Yaz aylarında yüksek oranda su içeren bir besin olan kabak, lif içeriği de oldukça yüksek olduğundan tokluk hissine katkıda bulunuyor.

— BAĞIRSAK FLORASI İÇİN MUTLAKA YOĞURT

Bir domates veya salatalık kadar olmasa da yüksek oranda su içeren yoğurt da yaz sofralarında önemli bir yere sahip. Üstelik kabak gibi sebzelerle de mükemmel uyum sağlıyor. Lezzeti bir yana, mineral içeriği ve probiyotik bir gıda olması sayesinde ishallerin arttığı yaz aylarında vücudumuzun genel sağlığına önemli faydaları var.

DOMATES, SALATALIK VE TATLI BİBER, NEREDEYSE YÜZDE 95 ORANINDA SU İÇEREN MUHTEŞEM BESİNLER.

— HÜCRELERİNİZİ KIRMIZI MEYVELERLE GÜZELLEŞTİRİN

Yaz ayları bizlere su dostu pek çok meyveyi de sunuyor. Kavun ve karpuz mükemmel birer sıvı kaynağı ancak aynı zamanda yüksek oranda şeker içerdiklerini de unutmayın. Öğünlerde 1-2 dilim karpuz ya da kavun, sıvı ihtiyacımızı karşılamaya yeterli. Kırmızı meyveler, üzüm ve şeftali de hem yüksek miktarda su içeriyor hem vitamin ve mineral deposu, antioksidan besinler. Fazla yendiklerinde her yaz meyvesi gibi şeker yükü taşısalar da dikkatli tüketildiklerinde sadece su ihtiyacımızı karşılamakla kalmıyor, bağışıklık sistemimizden cilt sağlığımıza kadar hemen her yerde vücudumuza destek oluyorlar.

MUTFAĞIN SESSİZ YILDIZI YUMURTA

yazı
Mehmet Yaşin

Mehmet Yaşin'in yeni kitabı 'Yumurta Nasıl Kırılır?', okuyucu ile buluştu. Kitapta sadece yumurtayla ilgili değil; yemeklerle, mutfakla ilgili de ilginç bilgiler, anılar, reçeteler var. Ama bizim konumuz yumurta olduğu için bu mucizevi besine odaklanıyor ve bir şikemperverden lezzetli yumurta pişirmenin sırlarını öğreniyoruz...

Yumurta mutfağın sessiz yıldızıdır. Sesini çıkarmaz ama ondan yapılan yemek çeşidi saymakla bitmez. Ünlü Fransız şef Escofier'in defterinde, tam 300 çeşit yumurta tarifi olduğu öne sürülür. Yumurta ayrıca pastane sektörünün en sevgili malzemesidir. Yediğiniz muhteşem tatlıların hepsinin içinde mutlaka yumurta vardır.

Çok basit gibi görünse de tam kıvamında, lezzetli bir yumurta pişirmenin bazı püf noktaları var. Yumurta kırmayı gerçekten biliyor musunuz?

– İLK ADIM: YUMURTA NASIL KIRILIR?

Bir yumurtayı elinize alın, tavanın veya tezgâhın keskin kenarına yavaşça vurun. İki başparmağınızla çatlayan yeri birbirinden ayırıp yumurtayı kabın içine koyun. İşte bu kadar basit. Bunu öğrenmek için en fazla 2-3 yumurta harcarsınız.

Yumurtanın kırılması önemli değil, iş pişirilmesinde. İşte bu iş oldukça zor. Her babayiğidin becerebileceği bir şey değil. Kuralı var, ölçüsü var, kimyası, fiziği var.

Yumurta nasıl pişirilir derken, önce yumurtayı nasıl yemek istediğinize karar vermelisiniz. Rafadan mı, benim sevdiğim gibi kayısı mı, katı mı, çılbır mı, omlet mi, yağda mı?

– YUMURTA NASIL HAŞLANMALI?

Bence lezzetli bir yumurtanın sarısının, sıcağa yakın bir ısısı, akıcı bir kıvamı olmalı, beyazı ise ipek bir örtü gibi sarıyı sarıp sarmalamalı. Fizikçi Nicholas Kurti, lezzetli yumurtanın nasıl haşlanması gerektiğini şöyle açıklar: "Kaba sadece yumurtaları örtecek kadar su koyun, ne az ne de fazla. Daha sonra kabı yüksek ateş üstüne koyun. Kaynama başlayınca ateşi hemen söndürün. Yumurtaları 6 dakika kadar kaynamış suyun içinde bırakın. Sonra soyup yiyin." Ben ustanın dediklerini yaptım, ortaya gerçekten de kıvamında pişmiş bir yumurta çıktı.

– TAVADA YUMURTA

Eğer tavada yumurta istiyorsanız, bunun da formülü var. Tavaya kırdığınız yumurtanın beyazı, ısı 65 dereceye geldiğinde katılaşmaya başlar. Isı 80 dereceye vardığında, pişirmenin durdurulması gerekir. Çünkü bundan sonra yumurtanın beyazı lastik kıvamına gelir.

— OMLETİN İYİSİ NASIL OLMALI?

Türk edebiyatının usta kalemlerinden Refik Halid Karay, yumurtanın her türlüsünü sever ama omletle adeta aşk yaşar. Ona göre herkes omlet yapamaz. Bu basit gibi görünen yemeğin, bina ve köprü kurar gibi bir hesabı, bir mimarlığı vardır. Kıvamında ve usulünde pişmemiş omletin üstüne misk ve amber ekilse bile lezzetli olmayacağını söyler.

Usta yazar omletin iyisini şöyle tarif eder: "Omletin iyisi, tavadan alınınca tabakta yassılanıp çökmez, pörsümez, kabarıklığını, dolgunluğunu, tontonluğunu muhafaza eder. Koyu sarı ve turunç renkli görünümü ile mükemmel basılmış, cilası üstünde bir coğrafya atlası gibi, insana baktıkça bakma, sıcak iklimli memleketlere yolculuk etme hevesi verir, ılık rüyalara sürükler. Mesela domates pembeliğini, maydanoz yeşilliğini kaybetmemiştir. Peynir ne erimiştir ne de topak topak, kesmik kesmik kalmıştır."

Akı ile beyazını ayıracağınız zaman yumurtanın soğuk olmasına dikkat edin.

— OSMANLI'DA YUMURTA

Yumurta, Osmanlı mutfağında çok miktarda tüketilen bir gıdaydı. Marianna Yerasimos'un belirttiğine göre çorbalarda, pidelerde, erişte yapımında, helvalarda, sebze mücverlerinde, pirinç lapası ya da şalgamlı, pırasalı pişirilen kuzu etinin terbiyesinde ve böreklerde bolca kullanılırdı.

Yerasimos, Osmanlı mutfağının yumurta yemeklerini şöyle sıralıyor: Yumurta kavurması, kaygana, çılbır, yumurtalı lokum, sütböreği, yeşillikli yumurta, taze fasulye mücveri, domatesli yumurta, kıymalı yumurta, sucuklu ve pastırmalı yumurta, soğanlı yumurta, lor köftesi, taze peynirden maydanozlu mücver, omlet, mıhlama...

— YUMURTA HAKKINDA BİRKAÇ İPUCU

- Yumurtayı buzdolabının kapı rafına koymayın, -ki dolabın en sıcak yeridir, bozulmayı hızlandırabilir- kartonla birlikte buzdolabının içine koyun.

- Kahverengi ve beyaz kabuklu yumurta arasında ne lezzet ne de besin değeri açısından fark vardır. Burada renk farkı tavuğun cinsinden kaynaklanır.

- Yumurtayı düzgün kırabilmek için mutfak tezgâhının düz kenarını tercih edin. Kâse gibi kapların kenarları biçimsiz kırılmaya ve kabukların kabın içine düşmesine neden olabilir.

- Akı ile beyazını ayıracağınız zaman, yumurtanın soğuk olmasına dikkate edin. Çünkü soğuk yumurtanın akı daha kıvamlıdır. Avucunuzun içine kırdığınız yumurtanın beyazını parmaklarınızın arasından akıtın. Geride kalan sarıyı başka bir kaba koyun.

- Yumurtayı oda sıcaklığına getirmek istiyorsanız dolaptan yarım saat önce çıkarın. Bunun için yeterli zamanınız yoksa, yumurtaları bir kaba kırarak 5-6 dakika ılık suda bekletin.

- Yumurtaları çırpacağınız kabı bir parça sirkeyle çalkalayıp kâğıt havluyla kurulayın. Sirkenin asidi yumurtanın şekil almasını kolaylaştıracaktır.

- Krema içeren keklerde soğuk yumurta süt gibi kesilip topak topak olur.

- Yumuşak bir omlet yapmak için yumurtaya biraz krema ya da süt ilave edin. Tuz, yumurtayı sertleştireceği için yemeye başlamadan biraz önce serpin.

- Katı yumurta yapmak için yumurtayı fokurdayan suyun içine atmayın. Fokurdayan su, yumurtanın kabın içinde sağa sola çarpıp kabuğunun çatlamasına neden olur. Ayrıca kaynayan suda fazla kalan yumurtanın sarısının etrafında yeşilimsi bir renk oluşur.

- Katı yumurta için yumurtaları kabın içine koyduktan sonra üstlerini örtecek kadar soğuk su doldurun. Su fokurdamaya başlayınca kabı ateşten alıp üstünü kapatarak yumurtaları 15 dakika dinlendirin. Suyu süzüp bu kez kabın içene soğuk su koyarak 15-20 dakika daha bekletip hemen soyun.

OMLET REKORLARI

- Bundan 6 yıl önce, 80 aşçı, 110 bin yumurtayla yaptıkları ve 4 bin 401 tonluk omletle rekor kırıp Guinness Rekorlar Kitabı'na Türkiye'nin adını yazdırdılar.

- Portekizli aşçılar bu rekoru Türkiye'nin elinden aldılar. Onlar omletlerinde 145 bin yumurta kullandılar. 10 metre çapındaki bir tavada yapılan bu omletin ağırlığı 6 bin 500 tondu.

- Dünyanın en hızlı omlet yapan kişisi 72 yaşındaki Amerikalı Howard Helmer, bir omleti 39 saniyede yaparak omlet tarihine adını yazdırdı.

NAPOLYON VE OMLET

- Askerleriyle güney seferine çıkan Napolyon, Bessiere kasabasında mola verir. Konakladığı yerde aşçı onun için patatesli omlet yapar. Yemeği çok beğenen Napolyon, ertesi gün çevre köylerdeki tüm yumurtaları toplatıp askerleri için de omlet yaptırır. Omletin Fransız mutfağındaki yerini o günden sonra aldığı söylenir.

OMLET ÇORBASI NASIL YAPILIR?

- Her biri bir yumurtadan iki tane omlet yapılıp tavadan çıkarılmalı. Soğuyunca birbiri üzerine koyup incecik doğranmalı. Dokuz kepçe tuzlu et suyunda bir taşım kaynatarak üzerine maydonoz koyup servis edilmeli.

EGE İHRACATÇI BİRLİKLERİ

KAFES TAVUĞU YUMURTASI SAĞLIKLI MI?

Son zamanlarda kafes tavuğu yumurtasının doğal olmadığı yönünde görüşler var. Bu algı sebebiyle organik ve serbest gezen tavuk yumurtalarına talep artıyor. Taleple birlikte fiyatlar da... Peki bu algı ne kadar doğru, nelere dikkat edilmeli?

Yumurta, anne sütünden sonra insanın ihtiyacı olan tüm besin öğelerini içeren tek gıda. En yüksek kaliteli protein olarak kabul ediliyor ve yumurtanın proteini 100 alınarak diğer hayvansal gıdaların proteini belirleniyor. Bunun sebebi, proteinin sentezlenebilmesi için amino asitlere ihtiyaç olması ve yumurta bu esansiyel amino asitlerin tamamını bünyesinde barındırıyor. Yumurta, C vitamini hariç 13 temel vitamin ve mineralin yanı sıra kolin, selenyum, fosfor ve riboflavin kaynağı.

Yumurta tüm bu besleyici değerinin yanı sıra son derece ucuz bir protein kaynağı oluşu ve çok kolay hazırlanabilmesiyle de aslında daha fazla değeri hak ediyor.

Biz Türkiye olarak yumurta üretiminde dünyada çok iyi bir yerdeyiz. Yıllara göre değişmekle birlikte 8-10'uncu sıradayız, diğer taraftan dünyanın 3'üncü büyük yumurta ihracatçısıyız. Bu demek oluyor ki aslında çok iyi bir yumurta tüketicisi değiliz. Ürettiğimizin yaklaşık yüzde 30-35'ini ihraç ediyoruz. Tüketimimiz ise yıllık kişi başı 250 adet civarında. Bu rakam gelişmiş ülkelerde 300'e yakın. Hatta Japonya, Kanada ve Meksika'daki tüketim kişi başı 350 civarında. Tüketim rakamı bizde de yıllar içinde artıyor, 10 yıl önce 130'lardayken buralara geldi. Tüketicinin bu konuda bilinçlenmesinde, yapılan araştırmaların neticelerinin diyetisyenler ve doktorlar tarafından da açıklanması, sektörün sivil toplum örgütü YUM-BİR tarafından yapılan çalışmalar son derece etkili oldu.

DERYA PALA
DERYA TAVUKÇULUK İŞLETMELERİ A.Ş. KURUCUSU

Son yıllarda sağlıklı beslenmenin, doğal gıdalar tüketmenin önemi gittikçe arttı. Ama bazen ne yazık ki bu konu doğru yorumlanmıyor, tıpkı yumurta konusunda da olduğu gibi. Yumurta dışarıdan müdahale edemeyeceğiniz, ambalajı kendinden yegâne hayvansal gıda. Tavuğun ne yediğinin yumurtanın besleyici değerine etkisi hiç yok. Kuru ekmek de yese, en kaliteli organik yemi de yese, ot da yese aynı protein değerinde, aynı mineralleri içeren bir yumurta alırsınız. Ne yediği lezzetini etkiler; ancak lezzetin de asıl sebebi tazeliğidir.

Kafes tavuğu yumurtasının doğal olmadığı yönündeki algı son derece yanlış ve ne yazık ki bu algı sebebiyle organik ve serbest gezen tavuk yumurtası 4-5 katı fiyata satılarak tüketicinin suiistimal edilmesine sebep oluyor. Dikkat edilecek tek husus; yumurtaların Bakanlığa kayıtlı, denetimli işletmelerde üretildiğinin göstergesi olan işletme numarasının ve yetiştirme kodunun yumurtanın üzerine damgalanmış olduğunu görmek ve taze yumurtayı satın almak. Bir diğer algı da kahverengi kabuklu yumurtaların daha doğal olduğu şeklinde ki, bu da tamamen yanlış bir bilgi. Yumurta kabuğunun rengi sadece tavuğun tüylerinin rengiyle alakalı. Kahverengi tüylü tavuklar kahverengi, beyaz tavuklar beyaz, siyah tavuklarsa krem rengi yumurta yapar.

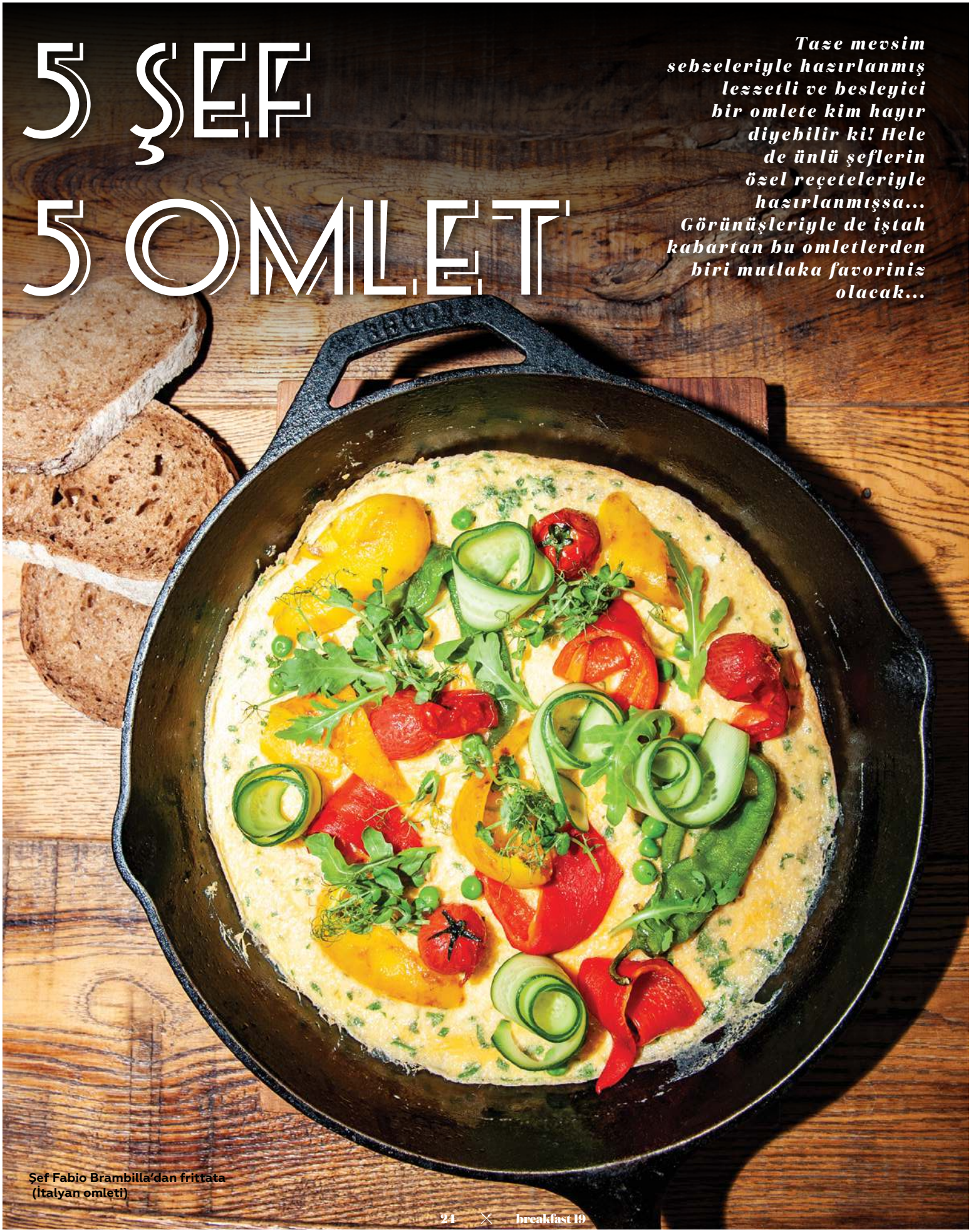
YUMURTA TAVUKÇULUĞU VERİLERİ

	2017	2018
Tavuk Varlığı (Adet)*	121.294.047 (2016)	127.372.689 (2017)
İşletme Sayısı (Adet)*	984 (2016)	1080 (2017)
Kümes Sayısı (Adet)*	3063 (2016)	3211 (2017)
Damızlık Yumurtacı Civciv İthalatı (Adet)	792.096	769.951
Ticari Yumurta Üretimi (Adet)	20,3 milyar	22,3 milyar
Kayıt Dışı Üretim (Adet)	2,5 milyar	2 milyar**
Organik Yumurta Üretimi (Adet)	93.041	160.893
Kişi Başı Üretim (Adet/Kişi)	252	295
Kişi Başı Tüketim (Adet/Kişi)	214	224
Ortalama Üretici Fiyatı (Krş/Adet)	23,8	33,13
Ortalama Tüketici Fiyatı (Krş/Adet)	40	52
Ortalama Yumurta Maliyeti (Krş./Adet)	23,18	30
Yem Fiyatı (TL/Ton)	1.220	1.530
İhracat Tutarı ($)	376.607.865	430.725.307
İhracat Miktarı (Adet)	5.597.966.496	5.780.407.352
Nüfus	80.810.525	82.003.882

Kaynak: TÜİK, GKGM, EİB ve Yum-Bir verilerinden derlenmiştir / *Türk-Vet Kayıtları, **Tahmin

5 ŞEF 5 OMLET

Taze mevsim sebzeleriyle hazırlanmış lezzetli ve besleyici bir omlete kim hayır diyebilir ki! Hele de ünlü şeflerin özel reçeteleriyle hazırlanmışsa... Görünüşleriyle de iştah kabartan bu omletlerden biri mutlaka favoriniz olacak...



Şef Fabio Brambilla'dan frittata (İtalyan omleti)

FABIO BRAMBILLA

Monochrome Culinary Chef

MONOCHROME BRASSERIE MANTARLI OMLET

MALZEMELER

4 YUMURTA

2 GR TUZ

50 GR TEREYAĞI

1 GR BEYAZ BİBER TUZU

20 GR KÜLTÜR MANTARI

30 GR İSTİRİDYE MANTARI

2 GR DOĞRANMIŞ TAZE MAYDANOZ

2 GR DOĞRANMIŞ TAZE SARIMSAK

2 GR PARMESAN

3 GR ROKA

YAPILIŞI

Yumurtaları iyice çırpın, üzerine tuz ve biber ekleyin. Tereyağını bir omlet tavasında yüksek ateşte ısıtın, tavanın tüm yüzeyini tereyağıyla kaplayın. Yumurta karışımını tavaya dökün ve yumurtaları bir çatal ya da tahta kaşıkla karıştırın. Yumurta karışımı hafif pıhtılaşana kadar tavayı hareket ettirin. Yumurta karışımını karıştırmadan pişmesini bekleyin. Tavayı yatırın ve omletin tavaya yapışmadığından emin olmak için tavanın altını çatal veya tahta kaşıkla kontrol edin. Omleti tavanın önüne kaydırın ve ortasından katlamak için çatal veya tahta kaşık kullanın. Tavayı ters çevirin ve omleti yuvarlayarak tabağa koyun. Final omlet oval şekilli olmalı. Omletin üst kısmını kesin ve içini omlet yapımı başlamadan hazırladığınız mantar yahni ile doldurun. Yanına garnitürleri de yerleştirdikten sonra omleti servis edin. Not: Omletin içini katlamadan önce tavada da doldurabilirsiniz.

BATU BAŞARAN

Rustyfork Chef de Cuisine

RUSTY'S OMLET

MALZEMELER

3 ADET YUMURTA

5 GR TUZ

5 GR KARABİBER

60 GR FÜME DANA KABURGA

40 GR TEREYAĞI

60 GR MOZZARELLA

60 GR CHEDDAR

30 GR BBQ SOS

20 GR KARAMELİZE SOĞAN

50 GR SİYAH FASULYE

1/4 BAĞ MAYDANOZ

YAPILIŞI

Yumurta, tuz ve karabiberi çırpın. Önceden orta derecede ısıtılmış tavada tereyağını eritin ve çırptığınız yumurtaları pişirin. Yumurta kıvam almaya başladıktan sonra içine füme dana kaburga, siyah fasulye, karamelize soğanı ekleyin. Mozzarella ve cheddar peynirinin yarısını omletin içine ilave edin. Omletin altını kapatın ve servis tabağına alın. Üzerine geri kalan peynirleri serpin. Sonrasında peyniri eritin ve üzerine BBQ sosu ve maydanozu ilave edip servis edin.

BERKE KURTBAY

Emirgan Grup - La Boom Executive Chef

FRANSIZ OMLETİ

MALZEMELER

2 ADET YUMURTA

1 ÇORBA KAŞIĞI KREMA

DENİZ TUZU

KARABİBER

20 GR CHEDDAR PEYNİRİ

5 GR TEREYAĞI

1 GR TAZE MAYDANOZ VE KEKİK

YAPILIŞI

Yumurta, krema, tuz ve karabiberi çırpın. Teflon tavada tereyağını kızdırın ve orta kısık ısıda yumurta karışımını ekleyin. Spatula ile devamlı karıştırın. Omletin alt tarafı pişmeye başlayınca peynir ve otları ekleyin ve dikkatlice katlayın. Fransız usulü omletin renk almaması ve içinin biraz ıslak kalması önemli.

YUSUF CAN DEMİRSES

Sam Kitchen
Executive Chef

AVOKADOLU YEŞİL OMLET

MALZEMELER

KARIŞIK EGE OTLARI

2 ADET YUMURTA

AVOKADO

KURU BACON ET

EKŞİ MAYA EKMEĞİ

PARMESAN PEYNİRİ

ÇÖREKOTU

ZEYTİNYAĞI

ÇERİ DOMATES

AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ

YAPILIŞI

Karışık Ege otlarını blendırda çekerek püre haline getirin. İki adet yumurtayla birlikte çırpıp tereyağında omleti hazırlayın. Yarım avokadoyu ince ince doğrayıp omletin üstüne koyun. Üzerine çörekotu serpin. Ekşi maya ekmeğinin üzerine kuru bacon eti koyun, üzerine de parmesan peyniri ilave edin ve fırınlayın. Fırından alıp üzerine hazırladığınız omleti yerleştirerek servis edin.

ARYEN MEDE

Loco de Pera
Executive Chef

YAZ OMLETİ

MALZEMELER

3 ADET YUMURTA

1 YEMEK KAŞIĞI EV YAPIMI TAZE LOR PEYNİRİ

3-4 DİLİM KABAK VE PATLICAN

3-4 DİLİM KIRMIZI BİBER

1 YEMEK KAŞIĞI TEREYAĞI

YAPILIŞI

Oda sıcaklığında yumurta ve lor peynirini iyice çırpın. Orta ateşteki tavaya tereyağı atıp kabak, patlıcan ve kırmızı biberi kavurup yumurtayı ekleyin. Omleti spatula ile ileri geri çırparak pişirin. Tuz ve karabiberle tatlandırıp katılaştırın. Yanına kızgın tavada karamelize ettiğiniz avokado ve yeşilliklerle servis edin.

yazı
Pelin Bilgiç

fotoğraflar
Altan Aykan

SOĞUK ÇORBALAR

Yaz aylarında sebzeler bol, üstelik rengârenk. Her biri farklı bir fayda sağlıyor bize. Vücudumuzun tüm bu besinlere ve bol suya ihtiyacı var. Kış aylarının vazgeçilmezi çorbalar, sıcak yaz günlerinde de soğuk soğuk içimizi ferahlatıyor. "Kahvaltı hazırlamaya vaktim yok" diyorsanız, bu pratik soğuk çorbalardan birini mutlaka deneyin!

SOĞUK HAVUÇ ÇORBASI

MALZEMELER

2 ADET HAVUÇ

1 ADET YEŞİL ELMA (RENDELENMİŞ)

1 ADET KURU SOĞAN (KÜP DOĞRANMIŞ)

1 DİŞ SARIMSAK

2 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI

TUZ

2 DAL TAZE KEKİK

YAPILIŞI

Havuç, elma, soğan ve sarımsağı tavada biraz soteleyin, iyice yumuşadıktan sonra dolapta soğutup servis aşamasında üzerine biraz da taze rendelenmiş havuç ve zeytinyağı ekleyebilirsiniz.

PÜF NOKTASI

Havuç ve elma birbirine çok yakışıyor. Yeşil elma havucun tatlılığını kırıyor. Eğer kırmızı elma kullanacaksanız yarım limon suyu eklemenizi tavsiye ederim.

MOR ÇORBA

MALZEMELER

1/2 ORTA BOY MOR LAHANA

1 ADET PANCAR

1/2 ADET KIRMIZI SOĞAN

2 YEMEK KAŞIĞI NAR EKŞİSİ

1 YEMEK KAŞIĞI BALSAMİK

1 DAL BİBERİYE

3 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI

TUZ

YAPILIŞI

Pancar, lahana ve kırmızı soğanı ince doğrayıp tavada zeytinyağıyla soteleyin. Yumuşadığında nar ekşisi ve balsamikle beraber biberiye yaprağı ekleyip rondoda püre haline getirin. Üzerine biraz süzme yoğurt veya süt kreması gezdirip soğuk servis yapabilirsiniz.

PÜF NOKTASI

Bu çorbaya eklediğiniz balsamik ve nar ekşisiyle mayhoş bir tat yakalayacaksınız.

BEZELYE ÇORBASI

MALZEMELER

250 GR BEZELYE (TAZE VEYA DONMUŞ)

YARIM SOĞAN

1 DİŞ SARIMSAK

4-5 DAL TAZE NANE

3 YEMEK KAŞIĞI İLİKLİ KEMİK SUYU

YAPILIŞI

Soğan ve sarımsakları yumuşayana kadar pişirin. Bezelyeleri 2-3 dakika kadar sotelemeniz yeterli. Daha sonra hepsini blender'da taze naneyi de ekleyip püre haline getirin.

PÜF NOKTASI

Donmuş bezelye kullanırsanız çözdürmenize hiç gerek yok. Yeşil rengini korumak için çok pişirmeyin.

FIRINDA ŞEFTALİ VE DOMATES ÇORBASI

MALZEMELER

2 ADET ŞEFTALİ
(KABUKLARIYLA DİLİMLEYİN)

7-8 ADET ÇERİ DOMATES
(İKİYE BÖLÜNMÜŞ)

1/2 SOĞAN

TUZ

3 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI

1 ÇAY KAŞIĞI ZENCEFİL TOZU

1 ÇAY KAŞIĞI SARIMSAK TOZU

YAPILIŞI

Fırını 200°'ye ayarlayın, dilimlenmiş soğan, ikiye bölünmüş domatesler ve kabuklarıyla birlikte dilimlenmiş şeftaliyi fırında 15 dakika karamelize edin. Rondoya zeytinyağı, tuz, zencefil tozu ve sarımsak tozunu katıp püre haline getirin. İçine su veya tercih ettiğiniz sütü ekleyebilirsiniz. Dolapta soğuttuktan sonra çorbanız içime hazır olur.

NOT:

Çeri domates yerine bir büyük boy Çanakkale domatesi de kullanabilirsiniz. İsterseniz domatesi ikiye bölüp çekirdeklerini çıkardıktan sonra fırına koyun.

SEMİZOTLU YOĞURT ÇORBASI

MALZEMELER

1 YEMEK KAŞIĞI ESMER PİRİNÇ

1 VEYA İKİ BAĞ SEMİZOTU

1 ADET SALATALIK

300 GR YOĞURT

3 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI

1 DİŞ SARIMSAK

1 ÇAY KAŞIĞI SOĞAN TOZU

YAPILIŞI

Bir yemek kaşığı esmer pirinci bir bardak suda biraz tuz, soğan tozu ve sarımsak ekleyerek yumuşayana kadar haşlayın. Ocağın altını kapatıp ılıtın. İyice yıkanmış semizotu ve rendelenmiş salatalığı ekleyip rondodan yoğurtla birlikte geçirin. Çorba kıvamını alması için yoğurda biraz su ekleyip tekrar rondodan geçirebilirsiniz. Esmer pirinci ve doğradığınız dereotunu atarak soğuk olarak servis edin.

PÜF NOKTASI

Esmer pirinç yerine bir gece suda bekletip pişirdiğiniz buğday da bu çorbaya çok yakışır.

YAZ PASTALARI

tarifler
Elif Perçin Poyraz
instagram.com/cafelontano

İnsanın içini serinleten, üstüne de bir tatlı huzur veren pastalar bunlar. Ben genel olarak pastalarda kullandığım kekleri çok yoğun yaparak sonradan ıslatma ihtiyacını ortadan kaldırıyorum ama yaza özel olarak, soğukluk hissini artırmak için biraz sütle, kahveyle, meyve şurubuyla ıslatabilirsiniz.

CAFELONTANO USULÜ TİRAMİSU

MALZEMELER:

Saviordi bisküvileri için:
4 ORTA BOY YUMURTA

120 GR TOZ ŞEKER

120 GR BEYAZ UN

Peynirli krema için:
300 GR MASCARPONE PEYNİRİ YA DA 200 GR TAZE KREMA PEYNİRİ, 70 GR KREMA, 30 GR TEREYAĞI

3 ORTA BOY YUMURTA (SARISI VE BEYAZI AYRILMIŞ)

100 GR BEYAZ ÇİKOLATA

1 ÇAY KAŞIĞI VANİLYA ÖZÜTÜ

Bitter ganaj için:
120 GR KREMA

85 GR BİTTER KUVERTÜR ÇİKOLATA

EK OLARAK 250 ML SERT BİR AMERICANO VEYA FİLTRE KAHVE

— SAVIORDI VEYA ÜLKEMİZDE BİLİNEN İSMİYLE KEDİ DİLİ BİSKÜVİSİNİN YAPIMI:

Yumurta beyazlarını köpürene kadar çırpın, yaklaşık 4 dakika içinde kıvama gelmesi gerekir. Yumurta sarılarıyla şekeri karışım beyazlaşana kadar çırpın. Yumurta beyazının olduğu kaba yumurta sarısı karışımını ekleyin ve bir spatula ile sadece tek yöne çevirerek hafifçe karıştırın. Unu mutlaka eleyerek karışıma ekleyin ve yine aynı şekilde hafif ve tek yöne doğru çevirerek karıştırın. Karışımı bir sıkma kabına veya poşetine alın ve geniş yuvarlak bir uç kullanarak 2 cm genişliğinde 10 cm uzunluğunda şeritler halinde pişirme kâğıdı serili tepsiye sıkın. 200 derecede önceden ısıtılmış fırında fanlı ayarda 5-6 dakika pişirin. Üzeri altın sarısını biraz geçtiğinde alabilirsiniz. Soğuması için açıkta bekleyin, hatta mümkünse bir gün önceden yapıp açıkta bekleterek kurutun ama taze olarak da kullanabilirsiniz.

— PEYNİRLİ KREMA YAPIMI:

Beyaz çikolatayı benmari usulü veya mikrodalga fırında eritin ve oda sıcaklığına gelmesi için beklemeye alın. Mascarpone peynirini veya ikame olarak kullandığınız 3 malzemeyi bir kaba alarak krema halini alana kadar çırpın. Yumurta sarılarını tek tek ekleyerek çırpmaya devam edin. Vanilya özütünü de yumurtalarla birlikte karışıma ekleyin. Ayrı bir kapta yumurta aklarını iyice köpürüp sert bir hal alana kadar çırpın. Yaklaşık 3-4 dakika içinde bu kıvamı alması gerekir. Kıvam alması açısından özellikle yaz mevsiminde dolaptan yeni çıkmış yumurta kullanmak daha faydalı olur. Peynir ve yumurta sarılarının olduğu karışıma yumurta aklarının çırpılmış halini iki parça halinde ekleyin ve bir spatula ile tek yöne doğru hafifçe karıştırın. Pastanın birleştirilmesi öncesinde biraz buzdolabında bekletin.

— BİTTER GANAJ YAPIMI:

Çikolatayı küçük parçalar halinde doğrayıp cam bir kaba alın. Kremayı küçük bir tava veya sos tenceresinde ocakta hafifçe ısıtın. Kenarlarında köpükler belirdiğinde ocaktan alın ve çikolatanın üzerine dökün. Homojen bir çikolata kreması oluşana kadar karıştırın. Bu tarifte ganaj akışkan halde kullanılacağı için bu işlemi tiramisuyu birleştirme işleminden hemen önce yapın.

— TİRAMİSUNUN BİRLEŞTİRİLMESİ:

Kelepçeli bir kalıpta veya klasik haliyle oval bir fırın pişirme kabında birleştirme işlemini yapabilirsiniz. İlk olarak peynirli kremadan ince bir tabaka kalıbın alt kısmına yayın. Kalan kremayı tartın ve üçe bölüp her seferinde üçte birini kullanacak şekilde ayarlayın. Ya da direkt üç kaba eşit olarak dağıtın. Kullanmadığınız sürede kremayı hep buzdolabında tutun.
Bisküvilerin yerleşimini pasta yapımına başlamadan bir deneme olarak kalıp içinde üst üste koyarak yapın. Gerekirse aralara koymak veya başka düzeltmeler yapmak için kesin. Tarifte 4 ölçü verdim ama aslında 3 ölçü de yeterli olabilir. Ben artan bisküvileri kahveli pasta yiyemeyecek olan evdeki minik için farklı şekillere sokuyorum, o yüzden baştan biraz arttırmaya çalışıyorum. 3 ölçü dediğim ise 3 yumurta, 90 gr toz şeker, 90 gr beyaz un yani bir 1 yumurtaya 30 gr şeker, 30 gr un olacak şekilde.
Kahveye her tarafını bandırdığınız saviordi/kedi dili bisküvilerini tabandaki kremanın üzerine aralarda fazla boşluk kalmayacak şekilde yerleştirin. Bitter ganaj yaklaşık 200 gr olduğundan, 65 gramlık 3 eşit parçada kullanmak üzere ayırın. Saviordilerin üzerine ganajı dökün ve hafifçe yayın. Üzerine asıl kremanın üçte birini ekleyin ve yayın. Bu şekilde 2 kat yaptıktan sonra üst katta yani üçüncü katta yine ganajı dökün ve yayın. Ardından biraz buzdolabında bekletin. Aynı zamanda peynirli kremayı da buzdolabında bekletin ki üzerine sıkarken sert dursun.
Eğer sıkma işlemi yapmadan direkt kremayı yayacaksanız hiç bekletmenize gerek yok, son katı da aynı şekilde yapabilirsiniz. Üst kata koyulacak kremayı sıkmak için bir sıkma poşeti veya aparatı ve orta kalınlıkla yuvarlak bir uca ihtiyacınız var. Ya da başka uçlarla farklı görüntüler elde edebilirsiniz. Üst katı da bitirdikten sonra tiramisuyu buzdolabına alıp en az 3 saat bekletin ama içerisinde çiğ yumurta bulunduğundan en fazla 48 saat içinde tüketmeye gayret edin.

BOL ÇİKOLATALI, AZ ŞEKERLİ YAZ PASTASI

MALZEMELER:

Kek için malzemeler: (3 kat)
6 YUMURTA

90 GR BEYAZ TOZ ŞEKER

90 GR ESMER ŞEKER

90 GR ERİTİLMİŞ TEREYAĞI

1 ÇAY KAŞIĞI VANİLYA ÖZÜTÜ

30 GR TOZ KAKAO

1 PAKET KABARTMA TOZU (10 GR)

90 GR BEYAZ UN

1 TUTAM TUZ

Bitter çikolatalı mus için malzemeler:
200 GR KREMA

100 GR BİTTER KUVERTÜR ÇİKOLATA

10 GR TEREYAĞI

Peynirli ve beyaz çikolatalı mus için malzemeler:
200 GR TAZE KREMA PEYNİRİ (BEYAZ KREM PEYNİR)

100 GR KREMA

30 GR TEREYAĞI

100 GR BEYAZ ÇİKOLATA

1/2 ÇAY KAŞIĞI VANİLYA ÖZÜTÜ

Bitter çikolatalı ganaj için malzemeler:
80 GR KREMA

55 GR BİTTER KUVERTÜR ÇİKOLATA

1/2 TATLI KAŞIĞI BAL

YAPILIŞI:

Bir gün önceden musu ve peynirli kremayı yapmak gerekiyor. Vaktiniz varsa keki de bir gün önceden ya da pastayı birleştirmeden de yapabilirsiniz. Bunun için kullanılacak kremaların en az 40 dakika dondurucuda kalması ya da bir gün önceden buzdolabına koyulması gerekiyor.

PEYNİRLİ VE BEYAZ ÇİKOLATALI MUS YAPIMI:
Peyniri oda sıcaklığına gelene kadar bekletin. Kremayı çırpacağınız kabı boş olarak tartın ve ağırlığını not edin. Beyaz çikolatayı ve tereyağını benmari usulü veya mikrodalga fırında eritin. Oda sıcaklığına gelene kadar bekletin. Önceden soğutulmuş kremayı orta ayarda 4-5 dakika çırparak köpürtün. Hacmi neredeyse 3 katına çıkmış olacak. 3 dakika ayrı bir kapta peyniri çırpın. İçine beyaz çikolata ve tereyağı karışımını, vanilya özütünü ekleyin ve çırpın. Kremanın içine bu karışımı ekleyin ve tekrar çırpın. Son olarak kabı tüm karışımla birlikte tartın ve karışımın ağırlığını hesaplayın. Kenarda beklemeye alabilirsiniz.

— BİTTER ÇİKOLATALI MUS YAPIMI:
Çikolata ve tereyağını benmari usulü veya mikrodalga fırında eritin. Oda sıcaklığına gelene kadar bekletin. Kremayı çırpacağınız kabı boş olarak tartın ve ağırlığını not edin. Önceden soğuttuğunuz kremayı 4-5 dakika orta ayarda çırparak köpürtün. İçine oda sıcaklığına gelen çikolatayı ilave edin ve sadece homojen olana kadar çırpın. Kabı karışımla birlikte tekrar tartın ve karışımın ağırlığını bulup not edin. Toplam krema ağırlığı yani bitter ve beyaz olarak 700 küsur olacak. İlk kat sadece bitter çikolatalı mus olacak; 225 gr olarak onu ayırın. Beyaz çikolatalı karışımda kremadan çok peynir olduğundan hacmi bitter mus kadar değil, o yüzden ondan 250 gr en üst kat için ayırın. Geri kalan yaklaşık 75 gr bitter mus ve 170 gr beyaz çikolatalı musu hafifçe karıştırın. Bunu da orta katta kullanmak üzere ayırın. 3 kat için ayrı ayrı kremaları hazırlayıp buzdolabında en az 12 saat bekletin.

— KAKAOLU KEK YAPIMI:
Bu keki üç ayrı kat olması için 3 ayrı seferde eşit miktarda karışımı pişirerek elde ettim ama isterseniz büyük dikdörtgen bir fırın tepsisinde tek seferde pişirip üç eşit parçaya kesebilirsiniz. O zaman dikdörtgen bir pasta elde etmiş olursunuz. Ben kare bir kalıp tercih ettim ve en son pastanın şeklini vermek için de yine bu kalıbı kullandım. Önce hamuru hazırlayacağınız ana kabı boş olarak tartın ve ağırlığını not edin. Bu kaba yumurtaların sarısını ayırarak koyun. Beyazlarını ise başka bir kaba alın. Beyazın kabarması için oda sıcaklığı daha iyi olsa da yaz aylarında soğukken çırpmak daha iyi sonuç veriyor. Ayırma işlemi sırasında yumurtanın beyazı, yumurtanın kabuğundan akıp ineceği için yumurtaların önceden yıkanmış olması çok önemli. Ama yıkadıktan sonra da mutlaka güzelce kurulayın; çünkü yumurta akına 1 damla dahi su kaçarsa köpürtme işlemi başarısız oluyor.
Yumurta aklarını beyaz şekerle 5 dakika orta ayarda çırpın. Ama çırparken hem kalıbı hem de mikseri hareket ettirerek havalanmasını sağlayın. Yumurta sarılarını esmer şekerle 4 dakika orta ayarda çırpın. İçine önceden eritilmiş ve oda sıcaklığına getirilmiş tereyağı ve vanilyayı ekleyip 1 dakika daha çırpın. Ardından kuru malzemelerin hepsini aynı anda eleyerek karışıma ekleyin. Karışımı 1 dakika kadar daha çırpın. Yumurta akı karışımının önce bir, sonra diğer yarısı olacak şekilde bu karışıma ekleyin ve bir spatula ile sadece tek yöne doğru çevirerek karıştırın. Homojen bir karışım elde eder etmez bırakın. Fazla karıştırmak yumurta aklarını söndürebilir. Karışımı kabı ile birlikte ölçerek ağırlığını bulun ve fire vereceği için 10 gr eksik olarak üçe bölün. Sonra bu ağırlık kadar kalıba koyarak pişirin.
Biraz hassas bir kek olduğundan kolay çıkması için pişirme kâğıdını hafifçe yağlayın. Önceden ısıtılmış fırında 180 derecede, fanlı ayarda sadece 9 dakika pişirin ve alın. Pişen keki 15 dakika oda sıcaklığında beklettikten sonra kalıptan çıkarın ve yıkayıp yenisini yine aynı ölçüde koyarak pişirin. Bu şekilde 3 kek pişirmek gerekiyor. Eğer birden fazla kalıbınız varsa beklemeden pişirme işlemini yapabilirsiniz. Kekler oda sıcaklığına geldiğinde pastayı birleştirme işlemine geçebilirsiniz.
Kalıbın en altına bir kek koyun. Üzerine bitter çikolatalı musu yayın ve düzleştirin. Üstüne bir kek daha koyun ve karışım olan musu bu kata yayın. Üzerine son keki ve beyaz çikolatalı musu koyup güzelce yayın. Hatta bu kat peynirli olduğundan yayarken bıçak yardımıyla güzelce sürülebilir bir hal alıyor. Üzerini dümdüz olacak şekilde bıçakla düzleştirin. Kenarlarını temizleyip buzdolabına kaldırın.
Bitter çikolatalı ganajı hazırlayın. Çikolatayı bir cam kâseye alın. Krema ve balı bir tavada hafifçe karıştırarak kısık ateşte kaynama noktasına getirin ve içinde baloncuklar çıkmaya başlayınca ocaktan alıp çikolatanın üzerine dökün. Hızlıca karıştırın ve homojen bir karışım elde edene kadar devam edin. 1 dakika içinde hazır olan ganajı 7-8 dakika oda sıcaklığında bekletin ve ardından pastanın üzerine, sadece ortada tek bir noktaya dökün. Siz döktükçe o yayılacaktır. Dökme işlemi bittiğinde kalıbı hafifçe kenarlara eğin ve ganajın her tarafı kaplamasını sağlayın. Bıçak veya spatula kullanmayın. Öylece pürüzsüz kalsın.
Eğer birleştirme işlemini kalıp içinde yapmadıysanız ganajı 10 dakika bekletin. Ardından orta noktadan başlayıp kenarlara doğru daire çizerek dökün ve kenarlara yayılmasını bekleyin. Eğer sadece üzerinde kalsın isterseniz, ganajı 1 saat kadar bekletip pastanın üst kısmına katı halde bir spatula ile sürebilirsiniz. Pastayı kalıptan çıkarmadan en az bir gece buzdolabında bekletin. Çıkardığınızda kenarlarını hafif bir dokunuşla düzeltebilirsiniz. Keserken mutlaka her bir dilimde temiz bıçak kullanın ki iç dokunun güzelliği bozulmasın.

ÇİLEKLİ VE ANTEPFISTIKLI YAZ PASTASI

MALZEMELER:

Kek için malzemeler:
225 GR TEREYAĞI

400 GR BEYAZ UN

300 GR TOZ ŞEKER

300 ML TAM YAĞLI SÜT

4 BÜYÜK YUMURTA

1 YEMEK KAŞIĞI VANİLYA ÖZÜTÜ

1 ÇAY KAŞIĞI TUZ

1 PAKET KABARTMA TOZU

Pastacı kreması için malzemeler:
500 ML TAM YAĞLI SÜT

2 ADET YUMURTA

150 GR TOZ ŞEKER

50 GR BEYAZ UN

25 GR BUĞDAY NİŞASTASI

50 GR TEREYAĞI

Beyaz çikolatalı ganaj için malzemeler:
200 GR BEYAZ ÇİKOLATA

200 ML TAZE KREMA

YAPILIŞI

– KEKİN YAPIMI:

Unu bir kaba eleyin, üzerine tuz ve kabartma tozunu ekleyip karıştırın. Tereyağı ve şekeri yüksek ayarda mikserle çırpın, krema haline gelene kadar devam edin. Ardından yumurtaları teker teker ilave edin. Yani 1 yumurtayı kırıp çırpın, ardından 1 yumurta daha koyup onu da çırpın ve böyle devam edin. Unlu karışım ve sütü 3 seferde bu karışıma ekleyerek orta hızda çırpmaya devam edin. İkisini aynı anda koyup çırpın. Tüm karışımı son olarak 3 dakika düşük hızda çırpın.

3 katlı pasta için 25-26 cm çapında yuvarlak kelepçeli kalıpta keki tek seferde pişirebilirsiniz. Kek kalıbın altına pişirme kâğıdı serip, kenarlarını yağladıktan sonra karışımı içine dökebilirsiniz. Kekin üzerini altın sarısı olana ve batırdığınız kürdan kuru çıkana kadar önceden ısıtılmış 180 derece fırında pişirebilirsiniz. İlk 20 dakika fansız ayarda, ardından fanlı ayarda kullanabilirsiniz. Pişen kek oda sıcaklığına geldiğinde kalıptan çıkarın ve sararak buzdolabında dinlenmeye alın.

– PASTACI KREMASININ YAPIMI:

Toz şeker ve yumurtayı bir başka tencerenin içerisinde karıştırın. Üzerine un, vanilya ve nişastayı da ekleyip yeniden karıştırın. Bu karışıma kaynattığınız sütü ilave edin ve ocakta karıştırarak balon balon oluncaya kadar pişirin. Pişirdiğiniz kremayı bir tepsinin üzerine boşaltın ve yayarak soğumaya bırakın. Bu aşamada kabuk tutmaması için tereyağını kremanın üzerine sürerek karıştırın.

– BEYAZ ÇİKOLATALI GANAJ YAPIMI:

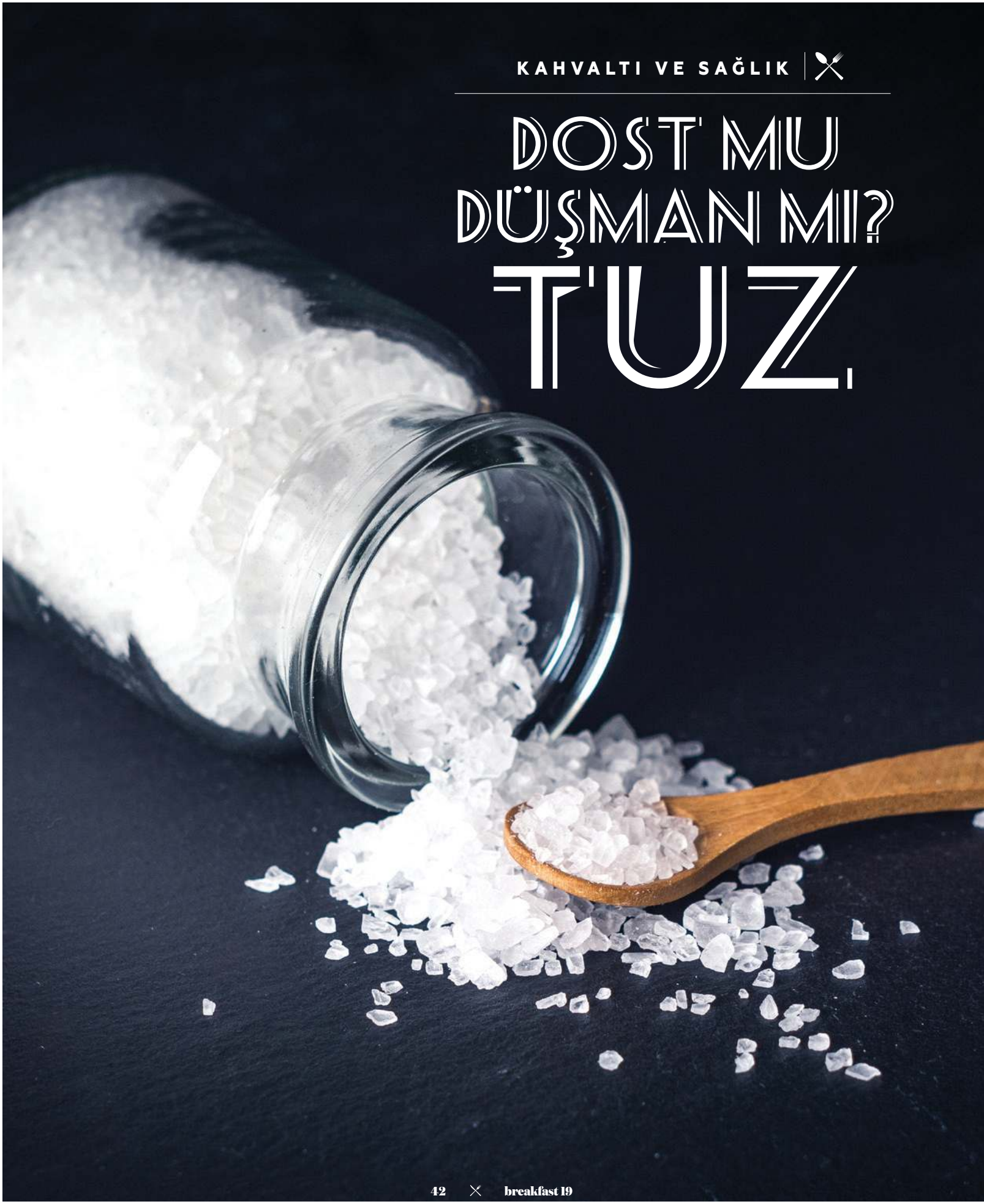
Çikolatayı küçük parçalar halinde doğrayın ve derin bir karıştırma kabına alın. Kremayı bir küçük tencerede hafifçe kaynatıp çikolatanın üzerine dökün ve bir tel çırpıcı yardımıyla çırpın. Kremanın sıcaklığı çikolatayı eriterek ganaj kıvamını elde etmenizi sağlayacak. Ganajı kullanmadan önce en az 6 saat buzdolabında bekletmeniz gerekiyor.

– ÇİLEKLİ YAZ PASTASININ YAPIMI

Keki bir pasta kesme teli veya sadece iple 3 düzgün dilim şeklinde kesin. Kesmeye en alttan başlayın, böylece üst kısımdaki düz olmayan alan fire olarak kalacak. Yani aslında üst tarafta kalan fireli alanla toplam 4 kat olacak. Tabanı bir pişirme kâğıdı üzerine yerleştirin. Pastacı kreması 2 eşit ağırlıkta ayırdıktan sonra 1 parçayı bu kata sürün ve üzerine bolca Şam fıstığı serpin. Fıstıkların kremaya karışması için serptikten sonra elinizle bastırın. Ardından ikinci katı yerleştirin ve yine üzerine pastacı kreması ve fıstık ilave edin. 3 katı yerleştirdikten sonra beyaz çikolatalı ganaj ile pastanın hem üst kısmını hem de yan taraflarını kaplayın.

Ganaj kaplaması ile uğraşmak istemeyenler pastacı kremasını verdiğim ikinci ölçülerle yaparak, ilk başta üçe ayırıp son parçayı burada kullanabilirler. Süslemek tamamen sizin hayalinize ve zevkinize kalmış. İsterseniz ara katlara da çileği küçük dilimler halinde ekleyebilirsiniz ama çok çabuk çürüyeceğinden çilek koyduğunuz takdirde pastayı hemen tüketmeniz gerekir. Yani bir okazyon için yaptıysanız ve tamamının tek seferde tüketilmesi söz konusu ise o zaman içine rahatlıkla çilek koyabilirsiniz. Her pastada olduğu gibi en az 1 gece buzdolabında bekletip tüm malzemelerin birbiriyle kaynaşması için onlara fırsat verin, o zaman birlikte ortaya çok daha güzel bir tat çıkardıklarını göreceksiniz.

DOST MU DÜŞMAN MI? TUZ



Tuz tüketmeyi seviyor, hatta biraz abartıyoruz. Hele de söz konusu hazır gıdalarsa... Türkiye'de kişi başı günlük tuz tüketimi 9,9 gram. Bu oranın Dünya Sağlık Örgütü'nün tavsiyesi olan 5 gramın altına düşürülmesi hedefleniyor. Pek çok ambalajlı gıdada tuz oranı azaltılacak...

Aşırı tuz tüketiminin sağlığımızı olumsuz etkilediğini artık bilmeyen yok. Yüksek kan basıncı, hipertansiyon sonucunda inme, kalp krizi, kalp yetmezliği, böbrek hastalıkları... Tuzdan vazgeçmemek, hayati tehlikesi olan pek çok önemli hastalığa yol açıyor. Uzmanlar sık sık beslenmeye bağlı kronik hastalıkların önlenmesinde günlük tuz kullanım miktarının azaltılması gerektiğine dikkat çekiyor.

Evde kendi hazırladığımız yemeklerde kullandığımız tuz miktarını sınırladık. Peki ya dışarıda yediğimiz yemekler? Bakkaldan ya da marketten aldığımız ambalajlı yiyecek ve içecekler? Bu ürünlerin çoğu olması gerekenden fazla tuz içeriyorsa? Neyse ki Sağlık Bakanlığı bu konuda harekete geçti, hazır pizzadan köfteye kadar pek çok ürünü artık en az üçte bir oranında daha az tuzlu yiyebileceğiz.

— EKMEK, PEYNİR, ZEYTİN VE DİĞERLERİ

Daha önce 'Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Eylem Planı' oluşturan Sağlık Bakanlığı, bu plan çerçevesinde çalışmalara başlamıştı. Bu süreçte ekmekteki tuz oranı yüzde 25, pul biberde yüzde 22, salçada yüzde 64, zeytinde yüzde 50 azaltıldı. Pastırma, peynir ve diğer ürünlerde de çeşitlerine göre önemli ölçüde düşüşler sağlandı.

2014'te yayımlanan genelge ile kamu kurumlarının kafeteryalarında ve yemekhanelerinde tuzluklar kaldırıldı. 2018'in ekim ayında Türkiye Gıda ve İçecek Sanayi Dernekleri Federasyonu ile ambalajlı gıdalarda tuz azaltımı için protokol imzalandı. Bu protokole göre pek çok ambalajlı gıda ve içecekte tuz kullanımı sınırlanacak.

— GÜNDE 1 ÇAY KAŞIĞINI GEÇMEMELİ

Türkiye'de kişi başı günlük tuz tüketimi 9,9 gram. Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre bu miktarın 5 gramın altında olması gerekiyor. Bu da takriben 1 çay kaşığı tuza denk geliyor. Bunun için çalışmalar yürüten Sağlık Bakanlığı, önemli bir adım daha attı. Ambalajlı gıda ve içecek üreticileri için bir rehber hazırlandı. Ambalajlı ekmek, peynir, atıştırmalıklar, et (sucuk, salam, sosis gibi) ve hazır çorbalarla ilgili tuz azaltımı çalışmasına daha önce başlanmıştı. Rehbere göre, bunlara ek olarak zeytin, baharatlar, kuruyemiş, turşu, cipsler, bisküviler, süt ürünleri (ayran vb.), yağlar, makarnalar, hazır öğünler (pizza, köfte, börek), kahvaltılık gevrekler, balık, kümes ürünleri, soslar ve çeşniler olmak üzere toplam 19 kategoride yer alan yiyecek ve içeceklerde daha fazla tuz sınırlamasına gidilecek. İşletmeler tuz azaltma çalışmalarını bakanlığa sunacak.

— FİZİKSEL AKTİVİTE DE ARTIRILMALI

Tuz tüketiminin azaltılmasının yanı sıra fiziksel aktivitenin artırılması da Sağlık Bakanlığı'nın hedefleri arasında. Bakanlık tuz azaltmada başarılı olan ve çalışanlarının fiziksel aktivitesini artıran işletmeleri bunun için hazırlanacak özel internet sayfasından kamuoyuna duyuracak. Böylece diğer işletmelere örnek olmaları sağlanırken, tüketici açısından da az tuzlu yiyeceklere yönelik farkındalık oluşturulacak.

Sağlık Bakanlığı-DSÖ işbirliğinde hazırlanan Türkiye Bulaşıcı Olmayan Kronik Hastalıkların Önlenmesi ve Kontrolü İçin Yatırım Gerekçeleri Raporu'na göre, tuz azaltma müdahalelerine harcanan her bir Türk Lirası için 15 yıllık dönemde beklenen tasarruf miktarı 88 lira. Bu nedenle tuz azaltma projeleri, aynı zamanda Türkiye için maliyet etkin bir uygulama olacak.

HANGİ ÜRÜNLERDE TUZ AZALTILACAK

- *Ekmek, yufka*
- *Peynir: Dil peyniri, örgü peynir, çeçil peyniri, eritme peyniri, tulum peyniri*
- *Zeytin*
- *Baharatlar*
- *Hazır çorba*
- *Et: Sucuk, salam, hazır hamburger köftesi, sosis*
- *Tuzlu soslu kuruyemişler*
- *Hazır turşular*
- *Cipsler*
- *Bisküviler, kekler, krakerler*
- *Süt ürünleri (peynir hariç)*
- *Yağlar, margarinler*
- *Makarna ve eriştеler*
- *Hazır öğünler: Börek, pizza, köfte*
- *Kahvaltılık gevrekler*
- *Balık ürünleri: Deniz ürünleri kaplanmış*
- *Soslar: Hardal ve tüketime hazır salata sosları ve diğer soslar*
- *Çeşniler: Bulyon, yemek ve makarna harçları*
- *Kümes ürünleri: Kaplamalı tavuk, hindi ürünleri, nugget vs.*

TUZ VE SAĞLIK İLİŞKİSİ: SÖYLENTİLER VE GERÇEKLER

Günlük beslenme düzeninde ne kadar tuz tüketmeli, fazla tuzun zararları neler, tuz nasıl azaltılabilir? Sabri Ülker Vakfı, tuz ile ilgili aklımıza takılan soruların yanıtlarının yanı sıra bilim ve sağlık otoritelerinin tuz konusunda verdikleri güncel ve güvenilir bilgileri de paylaşıyor.

— TUZ VE SODYUM NEDİR?

Sodyum, tuzun içeriğinde bulunan ve yaşam için elzem olan bir mineral. Sofra tuzu, sodyum (Na) ve klorürden (Cl) oluşur ve her 1 gram sofra tuzu tükettiğimizde 393 mg sodyum almış oluruz. Sodyum klorür yani sofra tuzu, deniz, göl veya kaya gibi farklı kaynaklardan elde edilebilir.

— HİPERTANSİYONA DİKKAT!

Aşırı tuz tüketimi ile doğrudan ilişkili olan hipertansiyon en önemli önlenebilir ölüm nedenlerinden biri. T.C. Sağlık Bakanlığı verilerine göre her 3 ölümden 1'inin nedeni (yüzde 31.7) hipertansiyon. Türk Hipertansiyon Prevalans Çalışması (PatenT2) 2012 verilerine göre Türkiye'de her 10 yetişkinden 3'ünde hipertansiyon görülüyor. Hipertansiyon sıklığı cinsiyete göre incelendiğinde kadınlarda yüzde 32.3, erkeklerde ise yüzde 28.4 olduğu görülüyor.

— TUZSUZ HAYAT OLMAZSA OLMAZ

Tuz ve sodyumun olmadığı bir hayat düşünülemez. Besinlerle vücuda alınan sodyum vücutta kas ve sinirlerin kullanıldığı tüm işlevlerde yaşamsal önem taşıyor. Hücre dışı sıvıların temel iyonu olmakla birlikte, sıvı-elektrolit dengesinin sağlanması, kas ve sinir sistemi işlevlerinin düzenlenmesi çeşitli görevleri arasında. Kan sodyum düzeyinin düşmesi (hiponatremi), vücutta sıvı-mineral dengesinin bozulmasına bağlı olarak, öncelikle kas-sinir sistemini etkileyerek, baş ağrısı, yorgunluk, reflekslerin yavaşlaması gibi sorunlara yol açabiliyor.

— EN FAZLA TUZ TENCERE YEMEĞİNDEN GELİYOR

Türk toplumunda tuz tüketiminin araştırıldığı SALTURK-2 çalışmasına göre, günlük tuz tüketiminin yüzde 56'sından yiyeceklerdeki ve içeceklerdeki yemek tuzu sorumlu. Bu miktarın da dörtte üçünü, yemeklere eklenen tuz oluşturuyor. Kalan kısmını da zeytin, peynir gibi kahvaltılıklar, turşu gibi salamura yiyecekler, tuzlu kuruyemişler, tuzlu baharatlar, çeşni vericiler, tarhana, salça, soslar ile besinlerin yapısında doğal olarak bulunan sodyum oluşturuyor. Bu kaynakları sırasıyla yüzde 32 ile ekmek tuzu, ardından yüzde 13 ile sofra tuzu takip ediyor.

— TÜRKİYE'DE TUZ TÜKETİMİ AVRUPA'NIN 3 KATI

Sağlıklı bir yetişkin metabolik işlevlerini sürdürebilmek için günde 1.5 gram sodyum, yani 3-4 gram kadar tuza ihtiyaç duyar. T.C. Sağlık Bakanlığı, Dünya Sağlık Örgütü ve diğer referans kurum ve kuruluşlar günlük toplam tuz tüketiminin 5-6 grama denk gelen 1 çay kaşığı tuzu aşmamasını öneriyor. Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin 2008 yılında gerçekleştirdiği SALTURK-1 çalışması, Türkiye'de yetişkinlerin günlük tuz tüketiminin 18 gram olduğunu, 2012 yılında tekrarlanan SALTURK-2 çalışması ise günlük tüketimin bir miktar azalarak 15 grama düştüğünü gösteriyor. Ancak bu sayı günde toplam 5-6 gram alınması önerilen tuz miktarının tam üç katına denk geliyor.

— AŞIRI TUZ SAĞLIK SORUNLARINA YOL AÇIYOR

Aşırı tuz tüketimi beraberinde yüksek sodyum alımını getiriyor. Yüksek sodyum alımı ise yüksek kan basıncına yol açarak; başta kalp, beyin, böbrek hastalıkları olmak üzere birçok sağlık sorununa neden olabiliyor. Ayrıca aşırı sodyum alımının kan basıncından bağımsız toksik etkileri de ortaya çıkabiliyor. Yüksek tuz alımı, midedeki gastrik mukusun yapısını etkileyerek parietal hücre kaybına neden oluyor.

— AŞIRI TUZ TÜKETİMİNİ AZALTMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- Tuzluğu masadan kaldırın.
- Besin etiketlerini okuyarak tuz içeriklerinin farkında olun.
- Tadına bakmadan yemeklere tuz eklemeyin. Mümkünse hiç tuz eklemeyin.
- Tencereye eklediğiniz tuzu azaltın.
- Az tuzlu ve lezzetli yemekler için tuz içermeyen doğal baharatlardan faydalanın. Ancak kullandığınız baharat karışımlarının da tuz içerebileceğini unutmayın, tuz içeren baharat karışımlarından kaçının.
- Potasyum içeriği yüksek sebze ve meyveleri her gün tüketin. Potasyum alımının artırılması, böbreklerden sodyumun geri emilimini azaltarak, kan basıncı kontrolünü sağlamasına yardımcı olur.
- Yüksek tuz içerebilen salça, turşu, salamura yiyecekler, zeytin, peynir, tuzlu baharat karışımları ve çeşitli sosları kontrollü tüketin.
- Ekmeğin de günlük tuz alımınıza önemli oranda katkı verebileceğini unutmayın. Hiçbir besini aşırı tüketmeyin.

TUZDAKİ SİYANÜRE DİKKAT!

Tuz sağlık için gerekli bir mineral olsa da tüketim oranı sağlık açısından büyük önem taşıyor. Bilhassa piyasada bulunan tuzlara yapılan siyanür katkısı göz önünde bulundurulduğunda, tuz tüketimini sınırlandırmak zaruri hale geliyor. Central Hospital'den Beslenme ve Diyet Uzmanı Buket Yavuz Koçoğlu, tuz kullanımı hakkında uyarılarda bulunuyor.

İnsan vücudu aslında tuza hiç ihtiyaç duymaz. Çünkü tuzda bulunan temel mineral sodyum; meyve, sebze ve süt, yoğurt, peynir gibi süt ürünlerinde de yer alıyor. Bu nedenle vücutta tuz ihtiyacı oluşmuyor. Yani tuz kullanımının asıl nedeni damak lezzetinin tuza alışkın olması ve tüm yemeklerde aynı lezzeti araması. Oysa aşırı tuz kullanımı vücut sağlığı açısından bazı riskler oluşturabiliyor. Fazla tuz böbreklerin solüt yükünü artırabiliyor, tansiyonu yükseltebiliyor ve damar sertleşmesinin yaşanmasına neden olabiliyor. Bu sebeple sofra tuzu tüketimi sınırlandırılmalı. Tuzu süzemediği içinse bebeklere 1 yaşına kadar hiç tuz verilmemeli.

DYT. BUKET YAVUZ KOÇOĞLU

— PİYASADAKİ TUZLAR SİYANÜR İÇERİYOR

Raflarda satılan tuzlarda topaklanma problemi yaşanmaması için içeriğine potasyum ferrosiyanür (E 536), sodyum ferrosiyanür (E 535) ve kalsiyum ferrosiyanür (E 538) gibi katkı maddeleri ekleniyor. Bu maddelerde de bir miktar siyanür bulunuyor. Tuzlara dahil edilen bu katkı maddelerin miktarını Türk Gıda Kodeksi belirliyor. Bilinir markalar bu konuda daha hassas olsalar da tuzun tüketim miktarı büyük önem taşıyor. Çünkü aşırı tuz kullanımı katkı maddelerinin de fazlaca alınımını, dolayısıyla zehirleyici etkileri de beraberinde getiriyor. Tuzlarda çok yüksek miktarlarda siyanür kullanılmasa da az az ve sürekli bu katkıyı almak vücudu zehirleyebilir.

— DOĞAL TUZ TERCİH EDİN

Tuz tüketiminde alınabilecek bazı önlemler var. Özellikle sanayi tipi tuzlar alınırken mutlaka etiketi okunmalı ve katkı maddeleri varsa alınmamalı. Diğer yandan doğal tuzlar her zaman öncelikli olarak tercih edilmeli. Doğal tuzlar evde öğütülerek kullanılabilir. Doğal tuzlar daha sert olmasına rağmen sağlık açısından tercih edilmelerinde fayda var. Bir diğer alternatif de tuz kullanımını sınırlamak. Tuzu azaltmak sağlık için de önemli bir adım olarak düşünülmeli. Bedenin tuza ihtiyacı olmadığı düşünülürse tüketimi hiçbir zaman zorunlu hale gelmez.

— TUZ YERİNE BAHARAT

Tuz tüketiminin kesilmesi birden zor olacağından azaltılarak bırakılması daha kolay olabilir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) günlük tuz kullanımını ortalama 5 gramla sınırlandırmayı tavsiye ediyor. Bu nedenle tuz alımının bu miktarın üzerinde olmaması gerekiyor. Tuzu azaltabilmenin bir diğer yolu da baharat kullanımını artırmak. Baharatlar yemeği aromalandırdığı için tuz tadına daha az ihtiyaç duyuluyor. Yemekler tuz olmadan da baharatlarla gayet lezzetli olabilir. Böylece refleks olarak gelişen tuz kullanımı da ortadan kalkmış olur.

TUZ KONUSUNDA ELİNİZİ KORKAK ALIŞTIRIN

Türkiye'de dört kişiden birinin hayatını kaybetmesine neden olan hipertansiyon dahil birçok rahatsızlık, gün içinde tüketilen tuz miktarının azaltılmasıyla önlenebiliyor. Memorial Ataşehir Hastanesi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bölümü'nden Doç. Dr. Ferit Kerim Küçükler, tuz tüketiminde dikkat edilmesi gerekenler hakkında bilgi verdi.

Günlük tuz ihtiyacımızın çoğunluğu, işlenmiş besinlerdeki tuz ve doğal olarak tuz içeren besinlerden karşılanıyor. Türkiye'de tuzun yarısından fazlası yemeklere eklenen tuzdan, üçte biri ekmek tuzundan, yüzde 10'u ise sofra tuzundan alınıyor. Sorun yemekler pişirilirken eklenen tuzdan kaynaklanıyor.

Türkiye'de her dört ölümden birinin nedeni hipertansiyon. Dünyada hipertansiyon nedeniyle her yıl 7,5 milyon kişi hayatını kaybediyor. Gereğinden fazla tuz tüketmenin yarattığı en büyük problem de hipertansiyon. Türkiye'de 18 yaş üzerindeki her 3 kişiden birinde hipertansiyon var. Yüksek kan basıncının neden olduğu en önemli sağlık problemleri ise kalp krizi gibi kalp damar hastalıkları, böbrek rahatsızlıkları ve felç olarak sıralanabilir. Hipertansiyon, inmelerin yüzde 62'sinden, kalp hastalıklarının da yüzde 49'undan sorumlu. Bunun yanı sıra idrar ile protein ve kalsiyum kaçağı, kemik erimesi, böbrek taşı ve astım atakları ile ilişkili.

Yüksek oranda tuz tüketimi asitli içeceklerin kullanımını artırarak obeziteye de neden olabiliyor. Ayrıca mide-bağırsak ülserleri ve mide kanserlerine neden olan Helicobacter pylori enfeksiyonu tuz alımı ile ilişkili.

– ÇOĞU KADAR AZI DA ZARAR

Vücut sodyum değeri normalin üzerine çıkarsa; huzursuzluk, baş ağrısı, uyku hali, bilinç bulanıklığı, kas seyirmeleri ve nöbet geçirme görülebiliyor. Genellikle hastanede yatan ciddi hastalığı olan hastalarda görülüyor. Vücut sodyum değerinin normalin altına düştüğü durumlarda ise baş ağrısı, kusma, bilinç bulanıklığı, kas yorgunluğu, ağrılar ve solunum yetersizliği yaşanabiliyor. Sodyum yetersizliği, hormonal nedenlerden böbrek hastalıklarına kadar pek çok durumda görülebiliyor.

DOÇ. DR. FERİT KERİM KÜÇÜKLER

– ÇOCUKLAR TUZLA ERKEN TANIŞIYOR

Fazla tuz tüketiminde çocuklar da risk altında. Fast-food, hazır gıda ve cips gibi gıdaları fazlasıyla tüketen çocuklar 3-4 yaşlarından itibaren tuz tüketimiyle tanışıyor. Erişkinler kadar tuz tüketen çocuklarda sağlık sorunları çok daha erken yaşlarda ortaya çıkabiliyor.

– İÇERİĞİ BİLİNMEYEN KAYA TUZLARINA DİKKAT!

Zekâ geriliğinden guatra kadar çeşitli hastalıklara neden olabilen iyot eksikliğinin önüne geçebilmek için Türkiye'de uzun yıllardır sofra tuzlarına iyot katılıyor. Tuz tüketimini azaltılırken iyot eksikliği yaşanmaması için işlenmiş iyotlu tuz alınması gerekiyor. İçeriği bilinmeyen kaya tuzlarının bilinçsizce tüketilmesi istenmeyen sağlık sorunlarına yol açabiliyor.

SİMİT

EN SEVİLEN SUSAMLI HALKA: SİMİT

Onun hikâyesi çok eskilere, birkaç yüzyıl önceye dayanıyor bu topraklarda. Saraylardan sokaklara yayılmış, 7'den 70'e herkesin sevgilisi olmuş. Kimi zaman kahvaltı niyetine sabahlarımızı şenlendirmiş, kimi zaman en doyurucu atıştırmalık ve de martıların sevgilisi... Şehirden şehire adı da tadı da değişmiş bazen... Geçmişten bugüne değişmeyen tek şeyse simit sevgisi...

Geçmişten bugüne yemek kültürümüzün önemli bir parçası olmaya devam eden simit, ortak duygu ve paylaşımlarımızın da güzel bir sembolü. Kimi zaman kahvaltının en özlenen hali: Fırından taze çıkmış sıcacık bir simit, yanında süzme peyniri ya da eski kaşar... Kimi zaman vapur yolculuklarının olmazsa olmazı, yanında ince bellide bir bardak demli çay...

Simit, Arapça 'has beyaz un' anlamına gelen 'samīd' kelimesinden geliyor. Türkiye'nin farklı coğrafyalarında, farklı tatlarda ve şekillerde yapılıyor, hatta bazı yerlerde farklı isimler veriliyor. Örneğin İzmir'de simide gevrek deniliyor. Ayrıca Balkan ülkelerinin çoğunda 'gjevrek' ya da 'djevrek' olarak adlandırılıyor. Yunanistan'da 'kuluri', Romanya'da ise 'covrigi' deniliyor.

Eski zamanlarda, genelde Safranbolu ve Kastamonuluların mesleği olan simitçiliğin kendisine has kuralları da varmış. Özellikle İstanbul'da Galata, Kumkapı, Samatya ve Beylerbeyi'ndeki fırınlar imal ettikleri kaliteli simitler nam salmış. Eski ustalara göre simidin kaliteli olması için piştikten sonra 22 ayar Osmanlı altınının rengini almış olması gerekirmiş.

Araştırmacı yazar Uğur Göktaş'ın belirttiğine göre, eski İstanbul'da simitçiler günde beş posta, fırınlardan simit alır ve her defasında değişik semtlerde satarlarmış. Gecenin karanlığıyla birlikte son postayı alan simitçiler, kalabalıkların biriktiği meydanlarda, sepetlerinin ya da tablalarının köşelerine geçirdikleri uzun çubuklara simitlerini takar, görünebilmeleri için de üstlerine küçük bir fener iliştirirlermiş.

— EVLİYA ÇELEBİ SEYAHATNAME'SİNDE SİMİT

Simidin tarihçesine baktığımızda Evliya Çelebi'nin Seyahatname'sinde detaylı bilgiler verildiğini görüyoruz. Simidin Osmanlı coğrafyasındaki öyküsü 16. yüzyılın sonlarında başlıyor. 135 dirheme kadar çıkan ve Evliya Çelebi'nin "Araba tekerleği kadar" dediği bu ilk simitlerin oldukça büyük olduğu görülüyor ve 'simid-i halka' olarak adlandırılıyor. 17. yüzyılın ikinci yarısından itibaren ise simitlerin bir kısmının gramajının düştüğünü, bugünkü simitlere daha yakın bir şekle büründüğünü ve aynı zamanda 'simid-i halka'nın yerine artık sadece simit denildiğini de görüyoruz.

Simit ununun pahalı ve İstanbul'da tüketilmesi nedeniyle İstanbul menşeli bir yiyecek olduğu düşünülse de Evliya Çelebi Seyahatnamesi'nde İstanbul dışında Balkan coğrafyasında da simide rastlanıyor. Bu yüzden, simidin İstanbul ve Balkan coğrafyasının bir yiyeceği olarak tanımlanması yanlış olmaz. 1930'lardan sonra muhtemelen Balkan göçmenlerinin İzmir'in ana nüfusu olmasıyla birlikte İzmir'de gevreğe dönüşüyor. 16. ve 17. yüzyıllar-

da 'araba tekerleği kadar' simid-i halkanın yapıldığını; ancak 17. yüzyılın ikinci yarısından itibaren ise küçük 'hurda simitler'in yaygınlaştığını ve büyük simitlerin tedavülden kalktığını belgelerden görüyoruz. Küçük 'hurda simitler'in yaygınlaştığı bu dönemde simid-i halkanın bugün kullandığımız anlamda simide dönüştüğü de görülüyor.

— OSMANLI'DA SİMİT

Osmanlı dönemde saraydaki un depoları simithane, padişah fırını ise simit fırını olarak anılıyordu. 1593 senesinde hazırlanmış Üsküdar Şeriye Sicili'nde has undan yapılan halka şeklindeki ekmek türüne simid-i halka adı verildi. II. Süleyman döneminden kalan 1691 tarihli bir mutfak defterinde çörek ve ekmeğin yanında, her gün saraya 30 adet halka-i simit tahsis edilmiş olduğu yazıyordu.

Osmanlı padişahları ramazan döneminde verdikleri iftar yemeğinden sonra yolda saf tutan askerlere simit hediye ediyordu. Yeniçerilerin bir kolu olan Sekban sınıfındaki fırınlarda çalışan kişiler simitçi olarak adlandırılıyor, sarayda özel simitçi ustası olarak çalışan kişiler bulunuyordu.

Eski İstanbul'da simitçiler günde beş posta fırınlardan simit alır ve her defasında değişik semtlerde satarlarmış.

1761 yılında börekçiler, ekmekçiler ve simitçiler arasında olan rekabet yüzünden, İstanbul kadısı simitçiler ekmek üretemez hükmünü koydu. Bunun etkisiyle günümüze kadar gelen simit fırınları işletilmeye başlandı. 10 Haziran 1910'da simitçiler tarihte ilk defa toplanarak, 'ekmekçiler ve börekçiler' adlı cemiyetin içinde dernek kurdu.

Türk yemek kültürünün ve folklorunun en önemli olgularından biri ve yüzlerce yıldır toplumsal hayatımızın önemli bir parçası olan simidin, has beyaz un anlamından bugünkü halka şeklindeki unlu mamule dönüşmesi 16. yüzyılda başlıyor ve günümüze kadar devam ediyor.

Geleneksel yiyeceğimiz simit, 1990'lı yıllardan itibaren fast-food akımına dahil oldu. İçinde 'simit' geçen pek çok 'saray', 'salon', 'dünya' gibi yerel zincirler birbiri ardı sıra açıldı. Neredeyse her köşe başında bir simit mağazamız var artık. Seyyar simitçilerin sayısı da onlardan simit alanlar da gittikçe azalıyor. Ama simit, en lezzetli anılarımızın baş kahramanı olmaya devam ediyor. Bakalım bu en sevilen susamlı halka daha kaç kuşağın damağını tatlandıracak?

— GERÇEK İSTANBUL SİMİDİ: KARAKÖY GALATA SİMİTÇİSİ

Karaköy'de 30 yılı aşkın süredir küçücük bir dükkânda, odun ateşiyle pişirilen simitleri satan bir fırın var: Galata Simitçisi. Bu fırından çıkan simitler başta Beyoğlu olmak üzere İstanbul'un çevre semtlerindeki seyyar satıcılara da dağıtılıyor. Günün her saati sıcak ve taze simit bulmak mümkün. Dilerseniz dükkânın önündeki taburelere oturup yanında süzme peynir ve iyi demlenmiş bir bardak çayla simitli bir kahvaltı yapabiliyorsunuz.

Dükkânın üçüncü kuşak işletmecisi Emir Özdemir, her gelenle teker teker ilgileniyor. Şehirdeki tüm saraylı, salonlu simit zincirlerine inat yıllardır dededen kalma dükkânda ve onun öğrettikleriyle, odun fırınında aynı lezzette pişen simitleri üretmeye devam ediyor. Tam kıvamında kızarmış, çıtır çıtır, mis kokulu simitler...

Galata Simitçisi'nde kaşarlı, sade, zeytinli, kepekli ve ayçiçekli simit çeşitleri var. Ama sadece simit pişmiyor karafırında. Çörekler (özellikle tahinli çörek çok lezzetli), kandil simidi, çatal, paskalya çöreği, açmalar, kekler, poğaçalar da var.

Tokatlı Emir Özdemir'in dedesi 1986 yılında İstanbul'da simit satarak başlamış işe, ilerleyen zamanda fırına işçi olarak girmiş. İşinde ilerlemiş, ustalığa yükselmiş, derken sonunda patronluğa. Çalıştığı fırını satın almış, ondan oğluna, derken torununa geçmiş Galata Fırıncısı. Emir Özdemir de küçük yaşlarda başlamış fırında çalışmaya. Öyle patron oğlu diye torpil filan da yok üstelik. En aşağıdan başlamış, hamur yoğurmaktan servise, işletmeye kadar her şeyi öğrenmiş. 18 yıldır devam ediyor çalışmaya...

Günde ortalama bin adet simit çıkıyor fırından. Toplu olarak verdikleri yerler ve Beyoğlu Belediyesi ile anlaşmaları var, seyyar simitçilere dağıtılıyor. Galata Simitçisi 7/24 açık, günün hangi saatinde giderseniz gidin odun ateşinde pişmiş, katkı maddesiz ve eski günlerin lezzetini taşıyan simitleri buluyorsunuz.

Emir Özdemir işin sırrının öncelikle hamurun yoğrulmasında olduğunu söylüyor. Hamur ustaları yıllardır değişmemiş. İncelik isteyen bu işi tüm maharetlerini sergileyerek yapıyorlar, her gün defalarca... Bir diğer önemli nokta da simitlerin odun ateşinde pişmesi. İstanbul'da çok az yerde kaldı artık bu fırınlardan. Süresi de önemli tabii. Yaklaşık 12 dakika yeterli ideal bir simit için. Daha önce çıkartırsanız hamur kalıyor, geç kalırsanız kuruyor. Onun da ustası ayrı. Doğru zamanı biliyor, tam kıvamında simitleri fırından çıkarıyor.

Galata Simitçisi'ni yakın zamanda İstanbul'un farklı semtlerinde de görürseniz şaşırmayın. Emir Bey anlaşmaları yapmış, bu yıl içinde iki yeni şube açılıyor. Ama simitler Karaköy'deki fırından çıkacak yine. Aynı lezzet, aynı emek, aynı standart yakalanacak...

Karaköy'deki Galata Simitçisi, 1986 yılından bu yana hizmet veriyor. Simitler dededen kalma fırında, odun ateşinde pişiriliyor. Burada günün her saati çıtır çıtır, taze simit bulmak mümkün.

HER ŞEHRİN SİMİDİ FARKLI

Ülkemizde pek çok şehrin kendine has bir simidi bulunuyor. Bazen aynı malzemelerle yapılıp değişik isimler alıyor, bazen de bambaşka malzeme ve usullerle hazırlanıyor. İşte Türkiye'nin farklı yörelerine özel simit çeşitleri...

– İSTANBUL SİMİDİ

Eski İstanbullular "Ah nerede o eski simitler" diyerek özlemle iç çekse de İstanbul simidi halen en çok tüketilen simitlerin başında geliyor. Taş fırınlarda, odun ateşinde pişirilmesi gereken İstanbul simidi, pekmezleme işleminin farklılığı nedeniyle de kendini diğer tüm simitlerden ayırıyor. Doğru mayalanma süresinden kullanılan malzemelerin kalitesine dek birçok değişken bu simidin tadını büyük ölçüde etkiliyor.

– İZMİR SİMİDİ -GEVREK

İzmir'de fırından simit isterseniz boş boş bakabilirler yüzünüze; çünkü orada simide gevrek denir, siz yanlış biliyorsunuzdur! İki kez pişirme işleminden geçirilen gevrekler şöyle yapılıyor: Hazırlanan hamur önce pekmezli, kaynayan bir karışımın içinde bir süre pişiriliyor, ardından susamlanıp fırınlanıyor. Ve böylece adına yakışır gibi gevrek gevrek oluyor.

Doğru mayalanma süresinden kullanılan malzemelerin kalitesine dek birçok değişken simidin tadını etkiliyor.

– ANKARA SİMİDİ

Haklı bir üne sahip Ankara simidi yiyenlerde tekrar Ankara'ya gelme isteği uyandıracak kadar lezzetli. Simidi yaparken hazırlanan hamur son olarak pekmezli karışım ve susamla buluşuyor. Ancak gevrekten farklı olarak bu kez pekmezli karışım soğuk olarak kullanılıyor. Hamur pekmeze bulandıktan hemen sonra susamla kaplanarak fırınlanıyor. Ortaya bir yiyenin tekrar yemek isteyeceği nefis bir simit çıkıyor.

– RİZE SİMİDİ -KERKELİ

Susam kullanılmadan hazırlanan Rize simidinin, Karadeniz mutfağına Ruslardan geçtiği söyleniyor. Bu simidi yemek için dişleriniz sağlam olmalı. İnce ve sert yapısıyla diğer simitlerden ayrılıyor. Eğer biraz bekletirseniz iyice sertleşiyor, yemesi bir hayli zorlaşıyor. Kerkeli ya da Karadeniz simidi olarak anılıyor; çünkü Rize'nin dışında Karadeniz'in başka illerinde bu simide rastlanıyor. Susamsız olduğu için 'kel simit' olarak da biliniyor. Pekmez suyunda kaynatılıyor, hiçbir katkı maddesi içermiyor. Kalorisi 'yok' denecek kadar az.

– TRABZON SİMİDİ

Normal simit boyutlarından biraz daha küçük hazırlanıyor, susamlı ve susamsız çeşitleri bulunuyor. Bayatladıkça sertleştiğinden fırından çıkar çıkmaz taze taze yenilmesi öneriliyor. Taş fırında pişiriliyor, içinde katkı maddesi bulunmuyor. Trabzonlular bu simide o kadar düşkün ki şehir dışından hatta yurtdışından bile sipariş verip memleketlerinden kargoyla simit getirtiyorlar.

– ESKİŞEHİR SİMİDİ

Eskişehir simidini diğer simitlerden ayıran en önemli özellik, yapımında Eskişehir'in en özel lezzetlerinden kalabak suyunun kullanılması. Büyük kazanlarda kaynatılan pekmezli su karışımının içine atılarak bir süre pişirildikten sonra susama bulanıp fırına gönderilen bu simit, normal simitlere göre daha koyu renkli oluyor. Odun ateşinde pişirildiğinde tadından yenmiyor.

– NEVŞEHİR SİMİDİ

Ne şekli ne de tadı bildiğimiz simitlere benzemiyor. Nevşehir simidi, şekil itibarıyla dikdörtgen bir çörek şeklinde. Yapımında nohut mayası kullanıldığı için kendine has bir kokuya sahip. Halk arasında beksimet, bensimet gibi isimlerle de anılıyor.

– KIRKLARELİ SİMİDİ

İçerisine biraz yağ ve şeker konularak yapılıyor. Yine içine ilave edilen az miktarda süt sayesinde tazeliğini uzun süre koruyabiliyor. Karafırında meşe odunuyla pişirilen Kırklareli simidinin hamuru ise yörede yetişen buğdaydan elde edilen unla yoğruluyor.

– OSMANİYE SİMİDİ

Osmaniye simidinin en belirgin özelliği, yemesinin çok kolay oluşu. İşin sırrı ise hamurunun ince oluşu ve yavaş pişmesi. Klasik simitlerden en önemli farkı ise şekerli oluşu. Kırmızıya yakın rengi ve şekerli tadıyla bildiğiniz simitlerin hiçbirine benzemiyor. Kendine has kokusu ve tadıyla fark yaratıyor.

BALIKESİR 50 ÇEŞİT PEYNİRİYLE DÜNYA LİGİNDE

röportaj
Birgül Kopuz

Türkiye'nin bir peynir cenneti, Balıkesir'in bir peynir şehri olduğunu, eşsiz coğrafyasında birbirinden özgün peynirlere ev sahipliği yaptığını dünyaya anlatan, peynire gönül vermiş iki kadın: Neşe Biber ve Berrin Bal. Birlikte hazırladıkları '50 Peynirli Şehir Balıkesir' kitabıyla dünyanın en prestijli gastronomi kitap ödüllerinden birini kazandılar...

Küresel kültürün en kadim gıdalarından biri olan peynir, binlerce yıllık geçmişi boyunca yeme içme tarihinin başköşesinde yer almaya devam ediyor. Anadolu toprakları peynirin doğduğu topraklar olsa da esas gelişimini peynir denince akla gelen bu ülkelerde sağlıyor. Bu gelişim, bir ürünün nerede doğduğunun değil nerede değer bulduğunun en güzel göstergesi. Kültürel olarak korunan, ekonomik değer olarak desteklenen peynirler, Türkiye'de 1995 yılında kanunlaştırdığımız, kökenleri Fransa'da 17'nci yüzyıla dayanan Coğrafi İşaret'in koruması altında gelişim gösteriyor. Avrupa ülkelerinin yerelinden çıkıp ekonomik değer yaratan rokfor, comte, grana padano gibi pek çok peynir bu değer zincirinin uzantısı. İşte bu değer zincirini Türkiye'de var edebilmek hayalini amaç edinerek yola çıktı Berrin Bal ve Neşe Biber.

Türkiye'de bir türlü hak ettiği yeri bulamayan, sahip olduğumuz en önemli kültürel değerlerimizden peynir zenginliğini gözler önüne sermek, yerel peynirlerimizi, dünyadaki muadilleri gibi bir değer haline dönüştürmek hayaliyle 2000 yılında Antre Gourmet'i kurdular. Anadolu'da bölgelerini en iyi temsil eden peynirlerin peşine düştüler. Tüm dünya peynirleri içinde belki de en özgün biçimlerle korunarak üretilen, köklü tarihi gibi derin tatlara sahip peynirlerimizi geçmişten bugüne araştırıp kayıt altına almaya başladılar. 2015'te yayımlanan ve büyük ilgi gören 'Peynir Aşkına' adlı kitabın ardından 2018'de yayımladıkları '50 Peynirli Şehir Balıkesir kitabıyla da dünyanın ilgisini çektiler...

Öncelikle tebrikler. '50 Peynirli Şehir Balıkesir' kitabınız Gourmand Awars dünya kitap yarışmasında birinci seçildi. Peynir denilince akla gelen İsviçre, Fransa gibi ülkelerin de içinde yer aldığı 12 finalist arasından birinci oldunuz, neler söylemek istersiniz?
2015'te çıkan 'Peynir Aşkına' kitabımızın büyük ilgi görmesi ve dünya kitap yarışması Gourmand Award 2015'te ülke temsiliyeti kazanması, Anadolu peynirlerinin uluslararası bir gastronomi etkinliğinde belki de ilk sahne alışıydı. Ardından yazdığımız '50 Peynirli Şehir Balıkesir'in Gourmand Awards 2018'de dünyanın öncü peynir ülkeleri arasından sıyrılarak birinci seçilmesi ise bu yolda yaptığımız bütün çalışmaların karşılığı olarak büyük onur verdi. Türkiye'nin bir peynir cenneti, Balıkesir'in bir peynir şehri olduğunu, eşsiz coğrafyasında birbirinden özgün peynirlere ev sahipliği yaptığını dünyanın en etkili gastronomi etkinliklerinden birinde aktarmaktan büyük mutluluk duyduk. Peynirlerimizin ve ülkemiz peynir kültürünün artık açılan bu yolda ilerleyeceğine ve global peynir kültürüne katkı sağlayacağına inanıyoruz. Yarışmanın jüri başkanı Edouard Cointreau'nun söylediği sözler de bunu kanıtlıyor: "Türkiye'de tüm okuyucuların peynirle ilgili zevkle okuyacağı bir kitap. Çok detaylı bilgiye sahip kitaptan öğrenecek çok şey var. Artık küre-

BALIKESİR PEYNİRLERİ DENİLİNCE, ŞEHRİN HER YÖRESİNDE FARKLI SÜT VE TEKNİKLERLE İŞLENEN KELLE PEYNİR ÇEŞİTLERİ, KOYUN VE KEÇİ SÜTLERİNDEN ELDE EDİLEN SEPET PEYNİRLERİ, SALAMURALI TULUMLAR VE LORLAR ÖNE ÇIKIYOR.

Neşe Biber ve Berrin Bal

sel olan peynir ve yemek kültürü için mutlaka tercüme edilmeli".

Neden Balıkesir peynirleri, özellikleri neler, başlıca hangi peynirler öne çıkıyor?

'Peynir Aşkına'nın yayımlandığı yıl, kitabımızdan ilham alan dönemin Belediye Başkanı Sayın Ahmet Edip Uğur sadece Balıkesir peynirlerinin anlatıldığı bir kitap yapma isteğini bizimle paylaştı. Çoklu kültürel yapısı, farklı sütlerden, değişik yöntemlerle üretilen ürünleriyle gerçek bir peynir şehri olan hatta Türkiye'nin mandırası olarak tanımlanan Balıkesir'e kitap yapma fikri bizi çok heyecanlandırdı ve çalışmalara başladık.

Marmara - Ege sınırlarında yer alan şehrin en çok öne çıkan peyniri her yöresinde farklı süt ve tekniklerle işlenen 'kelle' peynir çeşitleri. Bunun yanında koyun - keçi sütlerinden elde edilen sepet peynirleri, salamuralı tulumlar ve bunların peynir altı suyundan yapılan lorlar da Türkiye'nin en güzel lor peynirleri olarak öne çıkıyor.

Bu kitabın hazırlık aşamasından biraz bahseder misiniz bize? Ne kadar zamanda hazırladınız, nasıl bir çalışma yaptınız?

Hazırlık aşamasında iki yıl süren araştırma, gezi ve inceleme çalışmaları gerçekleştirildi. Ön saha araştırmasını Balıkesir Belediyesi Kırsal Hizmetler Daire Başkanlığı gerçekleştirdi. Kaynak taramaları ve bol okuma ardından ekip olarak sahaya çıktık ve Balıkesir'in 20 ilçesinin dağlarında, köylerinde en ücra noktalarında işini aşkla yapan üreticilerle buluştuk. Sözlü tarih çalışması kitaplarımızın en önemli kısmını oluşturdu. Bu görüşmelerden aldığımız bilgiler yepyeni pek çok yerel ürün keşfetmemize ve peynirin

yanında kitapta onlara da yer vermemize olanak sağladı. Sayısı 50'yi bulan yerel-geleneksel peynir, peynirle birlikte yoğurt, tereyağı, kaymak gibi süt ürünleri, ekmek, bal, zeytin gibi peynire eşlik eden pek çok ürün tespit edildi. Tüm bu keşif ve tespitler tarih, coğrafya, insan bütünlüğünün ortaya çıkardığı kültürel dokularla birlikte yüzlerce yazılı ve sözlü kaynak, 250'den fazla görselle aktarıldı.

Kitapta 'Balıkesir Peynir Yolları' diye bir bölüm de var, kısaca anlatır mısınız bize tam olarak nasıl bir rotadan bahsettiğinizi?

'Balıkesir Peynir Yolları', 20 ilçenin tamamı ziyaret edilerek gerçekleştirildi. İlçelerden başlayan geziler yerel üretici veya mandıraların bulunduğu noktalara göre farklı köyler, yaylalar, mahalle ziyaretleri olarak planlandı. Peynir rotası üzerinden sadece mandıra ve peynir üreticileri değil, yerli hayvanlarını koruyan bölgelere de gidilerek, peynir kültürünün ortaya çıkardığı reçetelerin, peynire eşlik eden gıdaların, farklı sunumların izi sürüldü. Sonuç olarak peynir üzerinden şehri bütün olarak tanımaya ve yeme içme

kültürünü keşfetmeye imkân sağlayan gastronomik rotalar oluştu.

Peynir dışında yöreye ait hangi süt ürünlerini incelediniz?
Yoğurt çeşitleri, manda kaymağı, tereyağı ile süt ve peynirden üretilen tatlı türlerini de inceledik.

Bu çalışma sırasında sizi en çok şaşırtan, ilginç gelen peynir türü hangisiydi?
Sındırgı'nın yüksek dağlık bölgesinde karşılaştığımız tulum peyniri. Bu peynir Yağcıbedir Yörük köylerinden Eğridere'de yerli hayvanların sütlerinden yapılarak derinin yünlü tarafına basılarak olgunlaştırılmış bir tulum peyniri.

Peynir, dağlarda özgürce gezip otlayan kara sığırların sütlerinden çiğden mayalanıyor. Pıhtılaşan süt beze süzülerek taşla baskılanıyor, tuzlanıp 1 ay bekletilerek ön olgunlaşması sağlanıyor. Ardından temizlenip derinin yünlü kısmına hiç hava almayacak şekilde sıkıca basılıp ağzı iple bağlanıyor. Derinin hazırlığı için, koyun derisinin iç yüzeyi dikkatlice, bıçak izi olmayacak şekilde sıyrılıyor, yıkanıp güneşte kurutuluyor. Kuruduktan sonra nemlendirilerek dış yüzeyi bir miktar tıraşlanıp, tarandıktan sonra tekrar kurutuluyor. Biçimine göre dikilerek peynir basmaya hazır hale getiriliyor. Hazırlanan tulum nemlenip koku yapmaması, havalanması için açılıncaya kadar gün aşırı çevriliyor. Baharda yapılan peynir aralık ayında ideal olgunluğa ulaşıyor.

Balıkesir yöresindeki peynir çeşitliliğini neye bağlıyorsunuz?
Marmara Bölgesi'nde bulunan Balıkesir toprakları, iki bölge ve denize açılıyor. Bu, şehri bir geçiş noktası yaparken yerleşime uygun coğrafi ve iklimsel özellikler taşıyan 20 ilçesinde zengin kültür ve gelenekler oluşmasına sebep olmuş. Yörük, Muhacir, Tatar, Boşnak, Arnavut, Gürcü, Çerkes gibi hayvancılık ve mandıracılığı bilen halkların bölgeye yerleşimleri, süt üretiminin yüksek olmasını, peynirden ekonomik değer yaratılmasını ve peynirlerin çeşitlenmesini sağlamış. Belli bir döneme kadar zanaat olarak yapılan üretimlerden çok, yetkin ustalar el vererek usta çırak ilişkisini devam ettirmişler. Tüm bu unsurlar peynir kültürünün korunurken, çeşitlenmesine imkân sağlamış.

Kitapta yer alan peynirlerden coğrafi işaret alan ya da almak için başvurusu yapılanlar var mı?
Balıkesir peynirlerinden şu an listelerde coğrafi işaret tescili almış ya da aday listesinde bekleyen bir peynirleri yok. Kitapta geçen Susurluk tostu tescil almış bir ürün, onun içinde kullanılan az tuzlu tostluk kelle peyniri özellikleri ile birlikte tescil belgesinde yer alıyor sadece. Bir de 2011 yılından bu yana bölgenin önemli peynir tatlısı 'Balıkesir Höşmerim', coğrafi işaret tescili ile koruma altında.

Yöresel peynirlerimizin dünyaya duyurulması için neler yapılabilir sizce? Türkiye de tıpkı bir Fransa, İsviçre gibi peynirleriyle anılan bir ülke olabilir mi?
Yerel peynirlerin bir değer olarak kabulü, geniş kitlelerce tanınması, tüketim alışkanlıklarının geliştirilmesi için öncelikle kayıt altına alıcı çalışmalar çok kıymetli. Bunlar yapıldığında kültürel bellek korunuyor, geçmişten geleceğe kendinizi aktarma fırsatı doğuyor. Bu nedenle Gourmand Awards gibi gastronomik kültürel etkinlikler önemli. Slow Food, yerel ürünleri küresel anlamda korumaya çalışan dünyanın en büyük sivil toplum kuruluşlarından. Yerel peynircilik konusu ise üzerinde önemle durulan bir konu. İki yılda bir İtalya'da gerçekleşen BRA Peynir Festivali dünyanın önemli etkinliklerinden. Bu festivale Türkiye'deki Slow Food temsilcileri aracılığıyla yerel peynirlerimiz katılım gerçekleştirip kendilerini duyurabiliyorlar. Mesela Slow Food'un dünyadaki biyoçeşitliliği korumak adına oluşturduğu 'The ark of Taste- Nuh'un Ambarı' listesinde yakında '50 Peynirli Şehir Balıkesir' kitabımızdan da iki peynir yer bulacak. Dünya yavaş yavaş Türk peynirlerini, geçmişten gelen birikimini ve zengin çeşitlerini fark ediyor. Burada önemli olan peynirin öncelikle kendi ülkemizde değer bulması. Bu olduğunda zaten dünyada da istediğimiz şekilde adımız duyulacaktır.

Anadolu toprakları kolektif peynir hafızasının temelini oluşturuyor. Bu nedenle yöresel peynirlerimizi bütüncül çalışmalarla güçlendirmeli, araştırma, geliştirmeye kaynak ayırmalı, yerel üretici, yerinde üretim standartları desteklemeli, üretici tüketici faaliyetlerini yoğunlaştırarak, etkin coğrafi işaret sistemleri üzerine yoğun şekilde çalışmalıyız.

BİGADİÇ SADE KIZARMIŞ PEYNİR

Balıkesir Bigadiç köylerinde yapılan sade kızarmış peynir, taze peyniri saklamanın bu yöreye has bir reçetesi. Mevsimine göre mayalanan süt pıhtılaştıktan sonra süzülür. Elde edilen taze peynir, kısık ateşte rengi açık kahverengiye dönüp yağını iyice salana kadar ağır ağır kavrulur. Kavrularak kızarmış bu peynir; makarna, ev eriştesi, etli ve zeytinyağlı sarmalar üzerinde kullanılmak üzere cam kavanozlarda saklanır. Eklendiği yemeğe hem protein değeri hem de ilave lezzet sağlar.

KEPSUT BÜKDERE KÜFLÜ DERİ KATIK PEYNİRİ

Küflü deri katık, yağsız keçi sütünden yapılan torba yoğurdunun ön olgunlaştırılıp deriye basılmasıyla elde edilen özel bir peynirdir. Deriye basıldıktan sonra serin kilerlerde 9 ay olgunlaştırılır. Peynirde dokuzuncu aydan sonra küf damarları oluşur. Köy ekmeği, erişte ve böreklere katık edilerek yenilir.

Peynir, yapısı ve tadını etkileyen pek çok doğal işlemden geçer. İçine basıldığı 'dağarcık' denilen derinin hazırlanışı büyük incelik ister. Derinin hem dışı hem içi, neredeyse bir kumaş inceliğine gelinceye kadar inceltilip temizlenir. Yıkanır ve kurutulur. Kurutma sırasında tuzlanır. Deri, kızıl pelit ağacı kabuklarıyla hazırlanan kaynar suya yatırılır. Sudan çıkarılıp tekrar kurutulan deri nemini atınca dikilip hazırlanır. Pamuk torbalarda süzdürülen yoğurt, tuzlanıp 2-3 gün dinlendirildikten sonra tekrar tuzlanır, hazırlanan derinin içine basılır. Tulumun altına 'karataş' denilen köyün siyah taşı, onun üzerine bir meşe türü olan mazı çalısı konulur. Mazının üstüne yerleştirilen deri torbanın üzerine tekrar mazı ve en üste karataş konulup bekletilir. Karataşın ağırlığı sayesinde peynirin fazla nemini atması sağlanırken aradaki çalılar hava geçişine imkân sağlar. Derinin dışına su çıktıkça pamuklu bezlerle her gün temizlenir. Serin kilerlerde korunur. Bölgede özellikle içi küflenmiş olan katık peyniri sevilerek tüketilir.

SEN NEYMİŞSİN BE PROBİYOTİK!

Son yıllarda bağırsakların genel sağlığımız üzerindeki etkisi daha net ortaya kondukça probiyotikler, adından en sık bahsedilen ürünler haline geldi. Yeditepe Üniversitesi Kozyatağı Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Hilal Karaca, probiyotiklerin, sindirim sisteminden kilo kontrolüne, insülin direncinden karbonhidrat emilimine kadar vücudumuz için birçok faydası olduğuna işaret ederek ilginç bilgiler verdi.

Genel sağlığın korunması söz konusu olduğunda beslenme alışkanlıklarımız dikkat edilecekler listesinde ilk sıralarda yer alıyor. Ancak bu konuda doğru bilgileri, doğru zamanda uygulamak son derece önem taşıyor. Özellikle son yıllarda yıldızı giderek parlayan probiyotikler de hak ettikleri değeri bulmaya başladı. Zira bu konuda yürütülen birçok araştırma, probiyotiklerin hem fiziksel hem de ruh sağlığımız için ne denli önemli olduğunu ortaya koyuyor. Özellikle vücudumuzun ikinci beyni olarak adlandırılan bağırsak sistemi için probiyotiklerin belirli yollarla ve yeterli miktarda alınması gerekiyor

– BAĞIRSAK SAĞLIĞI İÇİN VAZGEÇİLMEZ

Bağırsağımızdaki farklı çeşit mikroorganizmalar toplulukları birçok metabolik işleve sahip bağırsak floramızı oluşturuyor. Probiyotiklerden elde edilecek faydaların bazılarını şöyle sıralayabiliriz: Bağırsak sistemini düzenliyor, bağışıklığı güçlendirmeye ve kilo kontrolüne yardımcı oluyor, bağırsak duvarını güçlendiriyor, kanser riskini azaltıyor, kalp hastalıklarına karşı koruyucu görev üstleniyor, karaciğeri koruyor ve besinlerin içerisindeki alerjenlerle savaşarak zararlı maddeleri temizliyor.

– HER GÜN DÜZENLİ TÜKETİLMELİ

Takviye ya da besinler yoluyla alınabilen

HİLAL KARACA
BESLENME VE DİYET UZMANI

probiyotiklerin vücudumuzdaki etkilerinin görülebilmesi için her gün düzenli olarak tüketilmesi gerekiyor. Probiyotik ile zenginleştirilmiş yoğurt, kefir, boza, tarhana, fermente besinler, sirke, fermente peynirler hem ulaşılması kolay hem de kolaylıkla tüketilebilecek probiyotik besinler arasında. Probiyotiklere besin sağlayan prebiyotikler olarak ise yer elması, soğan, sarımsak, pırasa, kuşkonmaz, hindiba, keten tohumu, arpa ve yulafı sıralayabiliriz. Gün içerisinde ana veya ara öğünlerimize ekleyeceğimiz bir kâse probiyotikten zengin yoğurt veya bir bardak kefir probiyotik tüketimimizi düzenlememize yardımcı olabilir.

– PROBİYOTİK EKSİKLİĞİ NASIL ANLAŞILIR?

Probiyotik eksikliğini anlamanın en kolay yolu, bağırsak sisteminde ortaya çıkan gaz, kabızlık, diyare ve ya şişkinlik hissi gibi bazı sorunlar olabiliyor. Bu eksikliği giderebilmek için, günlük beslenmemizde daha çok probiyotik ve prebiyotik besinlere yer vermemiz gerekli. Günde mutlaka 2-3 porsiyon yoğurt, cacık ve ayran gibi besinleri beslenmenize ekleyin. Eğer ihtiyacınız daha fazla probiyotik ise günde 1 porsiyon probiyotikli yoğurt veya kefir de tüketebilirsiniz. Salatalarınızda sirke kullanmayı unutmayın. Prebiyotik olarak mutlaka lif tüketiminizi arttırın, haftada en az 2 porsiyon kurubaklagil tüketin. Gerektiğinde doktorunuza ve diyetisyeninize danışarak size uygun probiyotik desteğini düşünebilirsiniz.

– PROBİYOTİKLERLE İLGİLİ NOTLAR

- Probiyotikler hemen etki göstermezler, etkilerini görebilmek için en az 2 hafta düzenli kullanılmalı.
- Bağışıklık sistemi baskılanmış kişilerin (HIV, AIDS vb.) probiyotik tüketimi tehlikeli sonuçlara yol açabileceği için mutlaka dikkat edilmeli.
- Metal maddeler probiyotiklerin etkinliğini azalttığı için, bu ikisini birbiriyle temas ettirmemeli.
- Antibiyotikler ile probiyotikler aynı anda kullanılmamalı, aralarında en az 2 saat fark olmalı.
- Doğru ve etkili probiyotik tüketimi için mutlaka bir uzmana danışılmalı.

İSTANBUL'DA SAĞLIKLI VE FİT KAHVALTININ EN İYİ 10 ADRESİ

İster vegan ya da vejetaryen olun, ister şekersiz, unsuz, glutensiz, organik beslenin... Kahvaltıda da formunuzu korumanızı sağlayacak doğal ürünleri tercih ediyorsanız, seçeneğiniz hiç de az değil. Şehirde sağlıklı beslenme tutkunlarının favorisi pek çok mekân var. Gastrofests jürisi içlerinden en iyi 10 adresi sizler için seçti.

PATIO

BİR TATİL KASABASINDAYMIŞ GİBİ

Limon ağaçlarının süslediği renkli atmosferi ve şef Muhittin Kabasakal imzalı özgün lezzetleriyle Bebek'in en yeni buluşma adreslerinden Patio'nun zengin kahvaltı menüsünde sağlıklı seçenekler de öne çıkıyor. Formuna özen gösterip fit lezzetlere ihtiyaç duyanlara Patio'nun kahvaltı menüsü, haftanın 7 günü servis ediliyor. Daha çok spor yapanların tercih ettiği protein tabağında sotelenmiş mantar ve çeri domates eşliğinde keten tohumu serpilmiş poşe yumurta var. Kızarmış ekşi maya ekmeği üzerinde avokado ezmesi ile kabak çekirdeği serpilmiş poşe yumurta sevilen lezzetler arasında. Mevsim meyveleriyle hazırlanan meyve salatası ve granola da öyle. Şekersiz, ev yapımı granola, mevsim meyveleri ve yanında yoğurtla servis ediliyor. Ilık sütle pişirilmiş, mevsim meyveleri eşliğinde sunulan yulaf ezmesi de her daim fit kalmak isteyenlerin tercihlerinden. Peki, tüm bu sağlıklı kahvaltılık lezzetlerin yanında buz gibi bir detoks içeceğine ne dersiniz? Yeşil elma, nane, biberiye, avokado ve kuşkonmazla hazırlanıyor. Patio'da kendinizi Ege'nin ya da Akdeniz'in bir sahil kasabasında tatildeymiş gibi hissedeceksiniz...

Adres: Cevdetpaşa Caddesi No: 15 A Bebek, Beşiktaş/İstanbul
Telefon: 0212 257 57 70

FAUCHON PARİS

SAĞLIKLI FRANSIZ LEZZETLERİ

Zorlu Center'da yer alan Fauchon Paris, Fransız esintilerinin hissedildiği menüsü ile en iyi gastronomi içeriklerini sunuyor. Dört mevsim boyunca gurme, şarküteri, tatlı lezzetleriyle eşsiz bir deneyim vaat eden mekân, her ne kadar tatlıları ve rengârenk leziz makaronları ile öne çıkıyor olsa da sabahın erken saatlerinde başlayan kahvaltı menüsünde herkesi mutlu edecek seçenekler var. Formuna dikkat edenler için hazırlanan 'Sağlıklı Yoğurt - Granola Tabağı' en çok tercih edilenlerden. Organik yoğurt, ev yapımı granola, mevsim meyveleri, bal, cevizden oluşuyor. Yaz sebzeleri tabağı aslında herhangi bir öğünde de tercih edilebilecek sağlıklı ve lezzetli bir alternatif. Sabah kahvaltısına da renk katacağı kesin. Yaz sebzeleri, brokoli püresi, portakallı zeytinyağlı enginar, kabak, havuç, çeri domates, pesto sostan oluşuyor. Tüm bu sağlıklı lezzetlerin yanında, bir fincan yaseminli yeşil çayla güne harika bir başlangıç yapabilirsiniz.

Adres: Zorlu Center Levazım, Koru Sokağı No: 2, Beşiktaş/İstanbul
Tel: 0212 353 66 60

BIGCHEFS

SMOOTHIE KÂSELER GÜNE BAŞLARKEN İYİ GİDER

En son gastronomi trendleri ile mevsime özgü taptaze malzemeleri buluşturan BigChefs'in sağlıklı kâseleri kahvaltıda da fark yaratıyor. Kahvaltıdan akşam yemeğine kadar her öğünde yenilebilecek tam 12 farklı kase seçeneği, BigChefs misafirlerine protein, karbonhidrat ve vitaminler bakımından dengeli öğünler sunuyor. Bu kaseler, zevkli sunumları ve nefis lezzetleriyle de dikkat çekiyor. Kâse trendinin en dikkat çekenlerinden smoothie kâselerle güne başlamak isteyenler, yoğurt, yeşil yapraklı sebzeler ve sağlıklı çekirdeklerden oluşan yeşil smoothie veya yine yoğurt, çilek, muz gibi meyvelerin yer aldığı pembe smoothie'yi tercih edebilir. Her iki tarifte de doyurucu chia tohumu yer alıyor. Ceviz ve fındık gibi omega 3 yağ asitleri bakımından zengin yemişler bu kaseleri tamamlıyor.

Adres: Tarabya, Yeniköy Cad. No: 80, Sarıyer/İstanbul
Tel: 0212 262 70 70

VOI CADDE

DOĞANIN TÜM
RENKLERİ BİR ARADA

Kadıköy Bağdat Caddesi'nde yer alan Voi Cadde, sağlıklı kahvaltı menüsüyle dikkat çeken bir diğer mekân. Buranın da kahvaltı yerine geçen bowl yani kâseleri ünlü. Kırmızı bowl'da acai, böğürtlen, çilek ve muz var. Yeşilde ise kivi, avokado, muz ve matcha. Dilerseniz yoğurt, çilek ve muzlu granolayı da tercih edebilirsiniz tabii. Ya da kinoa, humus, avokado, çeri domates, salatalık, havuç ve haşlanmış yumurtadan oluşan kahvaltıyı. Ezilmiş avokado, çırpılmış yumurta ve lor peyniriyle hazırlanan avokado & lor'u da deneyebilirsiniz. Voi'nin sağlıklı smoothie seçenekleri de oldukça zengin.

Adres: Suadiye Mahallesi, Bağdat Caddesi, Mücahit Sokak, No 5, Kadıköy
Telefon: 0216 9690430

Bİ NEVİ DELİ

DİYETİNİZE GÖRE
BESLENİN

Mevsim sebzeleri ve meyveleri, tahıllar, baklagiller, badem, ceviz, kaju, ayçekirdeği gibi kuru yemişler... Yağ olarak taze avokado yağı, soğuk sıkım zeytinyağı, susam yağı, hindistancevizi kakao ya da herhangi bir katkı maddesi içermeyen yerfıstığı yağı kullanılıyor. Bi Nevi Deli'de çiğ beslenenler için çiğ meyve ve sebzeler, kuru yemişler, kurutucu kullanarak maksimum 45 derecede uzun süreli kurutma yöntemiyle hazırlanan krakerler, meyve ve sebzeler kullanarak hazırlanan ürünler bulunuyor.
Menüde glutensiz ekmek ve krakerler de yer alıyor. Mevsimine uygun meyve ve sebzelerle hazırlanan, içerisinde tahıl, baklagil, rafine edilmiş şeker ve tuz bulunmayan ürünler de menüde yer alıyor. Ayrıca vegan ve vejetaryen beslenenler için de seçenekler mevcut.

Adres: Dilhayat Sokak No: 10/1
Etiler/İstanbul
Tel: 0212 358 6032

PLUS KITHCEN

DOĞAL VE GLUTENSİZ MALZEMELER

Eğer yediklerinizin kalori değerine, ne kadar protein, yağ ve karbonhidrat içerdiğine dikkat edenlerdenseniz, tam da doğru adrestesiniz. Plus Kitchen'da doğal ve glutensiz malzemelerle hazırlanan yemekler günün her öğününde sağlıklı alternatifler sunuyor. Klasik kahvaltı sevenlerdenseniz 'Mozzarella Kahvaltısı' tam size göre. İçinde mozzarella peyniri, siyah zeytin, baby roka, salatalık, taze fesleğen, reçel, çeri domates ve yufka çıtırı var. Aynı menüyü dilerseniz mozzarella yerine beyaz peynirle de alabilirsiniz. Klasikten biraz uzaklaşmak isterseniz yoğurt, bal, fındık, kaju fıstığı, kabak çekirdeği, ayçekirdeği, badem, susam, kuru üzüm, yulaf ve zeytinyağıyla hazırlanan granola parfe de denenmeye değer.

Adres: Levazım Mah. Koru Sok. No: 2 Zorlu Center Beşiktaş-İstanbul
Tel: 0212 353 6258

LE PAIN QUOTIDIEN

HER ŞEY TAZE, HER ŞEY GÜNLÜK

İsmini 'taze, günlük ekmek'ten alan Le Pain Quotidien'de, menüdeki tüm ürünlerde olduğu gibi kahvaltıların hepsinde de sağlıklı ve doğal ürünler kullanılıyor. Zayıflamaya olan etkisi, sindirim sistemini rahatlaması, yüksek oranda enerji veren bir besin olması nedeniyle son yıllarda kahvaltılarda sıkça tercih edilen granola, şeflerin özel dokunuşlarıyla harika bir parfeye dönüşüyor. Taptaze, doğal lezzetleri samimi atmosferinde buluşturan Le Pain Quotidien, yemek sonrası ya da ara öğün olarak tercih edilebilecek granola parfeyi, mevsim meyveleriyle süsleyerek hem tatlıseverlerin hem de formuna dikkat edenlerin beğenisine sunuyor. Mekânda ayrıca organik tam buğday unlu, baget, fındıklı-üzümlü flüt ekmekler de kahvaltıların vazgeçilmezi olarak yerlerini alıyor. Le Pain ekmeklerinin mayası tüm dünyada kurucu Alain Coumont'un annesinin ekmeklerin mayasından geliyor.

Adres: Bostancı, Havacı Binbaşı Mehmet Sokak No: 2/1, Kadıköy/ İstanbul Telefon: 0216 416 59 33

PATTIS

HER SAATTE KAHVALTI

Kadıköy'ün şirin kafelerinden Pattis'te haftanın her günü alakart kahvaltı seçenekleri var. Her saatte kahvaltı mottosuna sahip bu minik mekânda kahvaltı çeşitlerinin yanı sıra formuna dikkat edenleri mutlu edecek seçenekler de yer alıyor. Mevsim meyveleri, hindistancevizi, süt ve yoğurtla hazırlanan granola bunlardan biri. Ekşi mayalı ekmek üzerine yapılan sandviçler de sağlıklı birer seçenek oluşturuyor. Hindi füme, köz biber, labne, süzme yoğurt ve nane ile hazırlanan 'Fresh' gibi... Avokado seviyorsanız tam yerindesiniz. Avokadolu peynirli sandviç, pembe avokado ya da mantarlı avokado... Tercih sizin.

Adres: Osmanağa, Hasırcı Başı Cad. 31/B, Kadıköy/İstanbul
Tel: 0545 686 83 33

GRANDPA

YUMURTA YA DA SALATA, HEPSİ SAĞLIKLI

Yöresel kahvaltılık lezzetleriyle öne çıkan Grandpa'nın kahvaltı menüsünde ağız sulandıran lezzetlerin yanı sıra daha hafif ve sağlıklı seçenekler de yer alıyor. Dört yumurta akından hazırlanan otlu omlet, yanında mini yeşil salata ve labneyle servis ediliyor. Poşe yumurtanın yanında ise avokado ve mini yeşil salata var. Vegan sandviç Grandma ekşi maya ekmeği, havuç, salatalık, humus ve taze yeşilliklerle hazırlanıyor. Güne salatayla başlamak isteyenlerdenseniz otlu, tulum peynirli antioksidan salata, ketojenik besleniyorsanız lorlu kabak salatası tam size göre. Menüdeki detoks içecekleri de kahvaltınızın yanında sağlıklı birer seçenek olarak sizi bekliyor.

Adres: İnşirah Sokağı 1a, Bebek, İstanbul
Tel: 0212 287 1617

THE HOUSE COFFEE

AVOKADOLU LEZZETLER, GRANOLA YA DA YULAF EZMESİ...

Sağlıklı beslenme deyince ilk akla gelenlerden avokado, The House Coffee'nin kahvaltı seçeneklerinde öne çıkıyor. Avokado ve mozzarella'lı kahvaltı tabağında zeytinli tapenade ile doldurulmuş yarım avokado, pesto soslu mozzarella topları, kiraz domates ve roka, yanında ekşi mayalı köy ekmeğiyle servis ediliyor. Avokadolu poşe yumurtaysa kızartılmış ekşi mayalı köy ekmeği üzerinde avokado, kiraz domates, lor peyniri, 2 adet poşe yumurta, fesleğen, frenk soğanıyla hazırlanıyor. The House Granola'da balla lezzetlendirilip fırınlanmış yulaf, yer fıstığı, kabak çekirdeği, kaju, susam, tarçın, kuru kayısı ve üzerinde taze mevsim meyveleri var. Diğer bir sağlıklı seçenek yulaf lapasındaysa yaban mersinli yoğurt, soya ve yarım yağlı inek sütünde bekletilmiş yulaf, taze mevsim meyveleri, granola, kabak çekirdeği, tarçın, bal yer alıyor.

Adres: Salhane Sok. No: 1 Ortaköy/İstanbul
Tel: 0212 227 26 99

YÖRESEL KAHVALTI

KALBİ EGE'DE KALANLARA...

yazı
Türev Uludağ
fotoğraflar
Haldun Hakan Cüzdan

Çoğumuzun emeklilik hayali, Ege'de bir sahil kasabasına yerleşip hayatının geri kalanında mutlu, sakin ve huzurlu bir yaşam sürmek. Eğer bir kez Ege'ye gittiyseniz sizi oraya bağlayan bir şeyler mutlaka olacaktır. Yani kalbiniz kesin Ege'de kalacaktır. Tabii ki bunda Ege'nin muhteşem lezzetlerinin de payı var. Özellikle zeytin ve zeytinyağı çok önemli. Ege kahvaltısı diye bir gerçek var. Çeşit çeşit reçellerin, tazecik sebzelerin ve otların yer aldığı muhteşem bir kahvaltı. Ege'nin lezzetleri saymakla bitmez, içlerinden birkaçının tarifini vermek istiyorum size...

İzmir' in vazgeçilmezidir boyoz. Haşlanmış yumurta yanında taptaze domates ve salatalıkla tadından yenmez. Basit ve lezzetlidir.

BOYOZ

MALZEMELER

500 GRAM UN
1 TATLI KAŞIĞI TUZ
1/2 TATLI KAŞIĞI TOZ ŞEKER
3/4 SU BARDAĞI ZEYTİNYAĞI

SERVİS İÇİN;

2 ADET HAŞLANMIŞ YUMURTA
PUL BİBER

YAPILIŞI

Hamuru dinlendirme sürelerine uymanız ve bolca yağladığınız hamurları mümkünse mermer bir tezgâh üzerinde olabildiğince ince açmanız gerekiyor. Arzuya göre tahinli, peynirli, patatesli, ıspanaklı ya da kabaklı boyozlar hazırlayabilirsiniz. Elediğiniz unu derin bir karıştırma kabı ya da mutfak tezgâhı üzerine alın. Toz şeker ve tuz ilave ettiğiniz una azar azar ılık su ekleyerek hamuru yoğurmaya başlayın (500 gram un için yaklaşık 250 ml ılık su). 10-15 dakika kadar sürekli yoğurduğunuz hamurdan kulak memesi yumuşaklığından bir parça daha sert olacak bir hamur hazırlayın. Üzerini streç filmle kapladığınız hamuru, oda sıcaklığında 20 dakika kadar bekletin. Dinlenen hamuru rulo şeklinde açtıktan sonra ceviz büyüklüğünde hamur bezeleri hazırlayın. Üzerini nemli bir bezle örttüğünüz hamur bezelerini oda sıcaklığında 20 dakika kadar bekletmeye devam edin.

Dinlenen hamurları merdane yardımıyla yuvarlak açın. Üzerlerini zeytinyağıyla yağladığınız hamurları, üst üste koyduktan sonra olabildiğince ince bir hal alana kadar açın. Yağlı hamurları mümkünse mermer bir tezgah üzerinde açmak, bu işlemi oldukça kolaylaştırır. Üst üste dizdikten sonra incecik açtığınız yağlı hamur katlarını, zarf şeklinde katlayın ve rulo şeklinde sarın. Hazırladığınız yağlı hamur rulosunu oda sıcaklığında son kez 20 dakika kadar bekletin. Fırını 200 derecede önceden ısıtın. Fırın tepsisinin üzerini yağlı kağıtla kaplayın. Dinlenen yağlı hamurdan 3-4 cm büyüklüğünde hamur parçaları kesin. Elinizde hafifçe yuvarladığınız hamur parçalarının orta kısımlarına baş parmağınızla bastırdıktan sonra fırın tepsisine aralıklı olarak yerleştirin. Fırının orta katında üzerleri kızarana kadar pişirdiğiniz boyozları sıcak olarak bekletmeden servis edin. Tabii yanında haşlanmış yumurtayla.

LOR PEYNİRİ

MALZEMELER

2 KG SÜT
1 LİMON

YAPILIŞI

Bir tencerenin içerisine çiğ sütü aktarın. Kısık ateşte karıştıra karıştıra sütünüzü kaynatmaya başlayın. Kaynama noktasına geldiğinde içerisine limon suyunu ilave ederek güzelce karıştırın. Sütünüzde kesilmeler gözlemleyeceksiniz. Bu kesilmeler başladıktan 5-6 dakika sonra sütünüzü ocaktan alın ve oda sıcaklığında 1 saat kadar iyice ayrışması için bekletin. Ardından bir süzgeç yardımıyla kesilen parçaları alın ve tülbentin üzerine aktarın. Güzelce fazla suyunu süzdürün. Bir süre daha fazla suyunun süzülmesi için bir köşede bekletin. Ardından üzerine çörek otu atarak afiyetle tüketin.

LOR YEMEK İÇİN ÇOK SEBEP VAR

Ege'de kahvaltıların olmazsa olmaz peynirlerindendir lor. Böreklerde, makarnalarda sıklıkla kullanılan lor peyniri sütten, peynir suyundan, yoğurttan rahatlıkla yapabileceğiniz bir lezzet. İçerdiği vitaminlerle gönlümüzü çalan bu peynir bağışıklık sistemine fazlasıyla fayda sağlıyor. En önemlisi ise her süt ürününün içerisinde bulunmayan süt proteinin lor peynirde bulunması, bu da onu daha önemli kılıyor. Tuzlu bir şekilde tüketmek isterseniz kaynatma aşamasında içerisine tuz ilave edebilirsiniz. Kaynama noktasına gelmeye başladığında limon ilave etmeyi de unutmayın. Kesildikten 5-6 dakika sonra ocaktan almaya özen gösterin. Hazırladığınız peynir kapalı, kuru ve hava almayan bir kabın içerisinde buzdolabında muhafaza edildiği takdirde 1 hafta kadar dayanabilir.

ŞEKERSİZ BÖĞÜRTLEN REÇELİ

MALZEMELER

500 GR BÖĞÜRTLEN
1 ÇAY BARDAĞI ELMA SUYU (TAZE)
1 YEMEK KAŞIĞI BAL
5 ADET HURMA
1 SU BARDAĞI SU

YAPILIŞI

Aslında Ege'nin vazgeçilmezi karaduttur. Ancak daha önce karadut tarifi verdiğim için bu sefer şekersiz böğürtlen reçeli tarifi vermeyi tercih ettim. Nasıl olsa kardeşler. Gelelim tarife...

1 su bardağı su ile 1 çay bardağı elma suyunu küçük bir tencereye alın. İçerisine hurmaların çekirdeklerini çıkarıp ekleyin. Ocağın altını açın ve 1 taşım kaynatın. Hurmaları süzdükten sonra bu karışımı böğürtlenin üzerine ilave edin. Tencerenin içerisine 1 kaşık balı ekledikten sonra tahta kaşıkla tek yöne doğru karıştırın. Çok kısa sürede reçel halini alacaktır. Taze lor peyniriyle çok yakışır.

ÇİNGENE SALATASI

MALZEMELER

2 SİVRİ BİBER
2 SU BARDAĞI TAZE LOR
1 ADET DOMATES
1 ADET SALATALIK
4 DAL TAZE SOĞAN
TUZ
ZEYTİNYAĞI
ÇÖREK OTU
1 TUTAM İNCE KIYIM MAYDANOZ

YAPILIŞI

Aydın mutfağına ait olan ama başta Ege Bölgesi olmak üzere pek çok yerde sevilerek yenen bir salata. Hazırlaması da gayet kolay. Biberi, domatesi, salatalığı, taze soğanı küçük parçalar haline getirin. Lor peyniriyle birlikte tüm malzemeyi karıştırın. Bu pratik salata, tarif sofralarınızın vazgeçilmezi olacak. Tercihe göre kuru soğan ve nane de ekleyebilirsiniz.

SEBZELİ OTLU OMLET

MALZEMELER

1/2 ADET BEYAZ PATLICAN
1/2 ADET KABAK
1 ADET KAPYA BİBER
6 ADET YUMURTA
DEREOTU
MAYDANOZ
TUZ
ZEYTİNYAĞI

YAPILIŞI

Ege'nin otlarından çok lezzetli omletler yapabilirsiniz. Eğer mevsiminde bulabiliyorsanız kabak çiçeğini kızartıp omlet yapmayı deneyin. Ben size protein bakımından zengin bir omlet tarifi vereceğim. Patlıcanı, kabağı ve kapya biberi ince ince doğrayın. Bir tavaya zeytinyağı ekleyin ve doğradığınız sebzeleri kızartın. Üzerine 6 adet yumurta beyazı ekleyin. Bir miktar tuz ilave edin. Maydanoz ve dereotu ilave ederek servis yapın.

YUMURTA BEYAZININ FAYDALARI

Yumurtanın sitoplazması olan yumurta beyazının çoğunluğunu oluşturan ovalbumin iyi bir protein kaynağı, içindeki ovomisin ise virüslerle savaşıyor. Yüksek protein içeriği ile besleyici cilt ve saç maskelerinin çoğunda kendine yer bulan yumurta cilt sıkılaştırma, gözenekleri küçültme ve fazla yağı alma, yağ biriken gözenekleri temizleme gibi özelliklere sahip. Gerekli olan B kompleks vitaminleri ve protein yönünden çok zengin. Ayrıca vücut için selenyum içeriği ile damar sertleşmesini önlediği ve bazı kanser türlerinden koruma sağladığı yönünde klinik araştırma sonuçları bulunuyor.

KAHVALTININ 'KUZGUNCUK' HALİ

yazı ve fotoğraflar
Reha Kadak

Pek çok unutulmaz diziye ev sahipliği yapan Kuzguncuk, İstanbul'un en eski ve güzel semtlerinden. Semtin mekânları da tıpkı kendisi gibi şirin, huzurlu ve renkli... Hele de söz konusu kahvaltıysa... Bu tarihi semtin havasını soluyarak güne lezzetli bir başlangıç yapmaya hazır mısınız?

Yaz aylarına adım attığımız bugünlerde, İstanbul'da hem şehir merkezinin fazlasıyla içinde hem de şehrin kaosundan tamamen uzak, adeta bir sahil kasabasının huzuru içinde, renkli cumbalı evleri ve tarihe meydan okuyan ahşap köşkleriyle Kuzguncuk, özellikle hafta sonlarınızı keyifle geçirebileceğiniz vakitlerin adresi.

Kuzguncuk'ta yapılacak en güzel aktivitelerin başında damaklarınıza ve kalplerinize aynı anda hitap edecek kafelerde lezzeti bir kahvaltı yapmak geliyor.

Her birinde kendinizi huzurlu hissedebileceğiniz, işletme sahiplerinin sizi adeta evlerinde ağırlıyormuşçasına misafirperver olduğu, her mekânın kendine has özel kahvaltı menüsünün yer aldığı bir Kuzguncuk kahvaltısının rotasıdır bu yazı. Kahvaltının, Kuzguncuk halidir...

— KAHVALTISI DA KURABİYELERİ DE ENFES: LA MEKAN

La Mekan, evvela dış mekânıyla ilgi çeker, içeri girince dekoruyla, sonrasında da kahvaltısı ve yemekleriyle damağınızda yer edinir. İşletmeciler Metin Sever ve Hakan Yüksel'in güzel karşılamaları ve mutfağın patronu Yeşim Batur'un marifetli elleriyle güler yüzü sizi buraya bağımlı kılabilir.

La Mekan'da güne kahvaltıyla başlanır. İki kişilik kahvaltı tabağında lezzet olarak birbiriyle yarışan Kars kaşarı, Ezine peyniri ve Erzincan tulumu gibi peynir çeşitlerine bol söğüş, harika bir tereyağı ile bal, yeşil-siyah zeytin, muhammara, zeytinyağı içinde zahter, portakal reçeli eşlik eder. Arzuya göre pişi de söyleyebileceğiniz kahvaltınızın yanına ayrıca maydanoz ile nanenin yer aldığı tereyağında pişen otlu peynirli omlet ve sahanda sucuk da sipariş vererek öğle öğününüzü kapsayan uzun bir hafta sonu kahvaltısı yapabilirsiniz. La Mekan'da kahvaltı tabakları kadar enfes kurabiyelerin de yer aldığının altını çizmek isterim.

Küçük bir not: *İncirli kurabiyesini yemeden La Mekan'dan çıkış yapmayın.*

— HAMUR İŞLERİ İDDİALI: MAYADAN

Kuzguncuk'ta kahvaltının adreslerinden biri de Mayadan. 2017'de açılan mekânın sahibesi Remziye Yıldırım. 25 yılı aşkındır yeme-içme sektöründe çalışmalar yürüten Remziye Hanım, deneyimlerini ve ruhunu Mayadan'a katmış.

Mayadan'ın kahvaltısı oldukça çeşitli, öyle ki sadece peynir tabağıyla bile keyifli bir kahvaltı yapabilirsiniz. Tabakta yer alan Ezine, Trabzon, burma, halka, top, kaşar peyniri gibi çeşitlere ceviz ve kuru kayısılar eşlik ediyor.

Remziye Hanım, hamurişi ürünlerde de oldukça iddialı. Sivas yöresine ait el açması böreğin kıymalı, patatesli ve peynirli gibi çeşitleri bulunuyor. Ayrıca böreğe alternatif olarak dereotu ve maydanoz karışımıyla yapılan otlu poğaçayı da deneyebilirsiniz.

Kahvaltıların olmazsa olmazlarından olan menemen, Mayadan'da bir başka yapılıyor. Mevsiminde taze toplanan domates, biber ve farklı aromatik baharatlarla yapılan menemen oldukça lezzetli.

Kahvaltının içinde ayrıca ev yapımı özel reçeller de bulunuyor. Özellikle gül reçeli sizi geçmiş tatlara götürüyor.

Mayadan'da Remziye Hanım'ın mutfak deneyimi ve yardımcısı Burçin Hanım'ın ilgisi ile hafta sonunda çiçekler arasında bir kahvaltıyla güne başlayacaksınız.

— MIHLAMASI ÖZEL: SEMT KUZGUNCUK

2018 yılında 3 kadın girişimci Ayşe Dede, Dilek Çetin ve Gözde Emek tarafından açılan Semt Kuzguncuk, hem ruhen hem de damak olarak keyif alacağınız bir başka Kuzguncuk mekânı.

Kahvaltının başrolü aldığı Semt Kuzguncuk'ta, iki çeşit kahvaltı tabağı bulunuyor: Sokak Kahvaltısı'nda beyaz peynir, kaşar peyniri, Ayvalık karadut reçeli, tereyağı yeşil-siyah zeytin ve söğüş; Serpme Kahvaltı'da ise Sokak Kahvaltısı'nda yer alan lezzetlere acuka, simit ve bal da dahil oluyor. Kahvaltılık ürünlerin hepsi bölgelerinden temin ediliyor.

Semt Kuzguncuk'ta bulunan en önemli lezzetse mıhlama. Trabzon tereyağı ve peynirinden yapılan nefis mıhlamayı ister kahvaltınızın yanında ek olarak sipariş verebilir, isterseniz de kahvaltı olarak salt mıhlamayla güne başlayabilirsiniz.

Mekânda farklı tost çeşitleri de bulunuyor. Bunlar arasında özellikle sucuk, acuka ve kaşar peynirinden oluşan 'Türk Lokumu Tost' tadılması gereken bir seçenek.

Menüsünde birbirinden lezzetli kurabiyeler ve tatlılar da yer alan, glutensiz ve vegan ürünlere de yer veren Semt Kuzguncuk'ta, bu güzel yiyeceklere farklı bitki çayları ve kahveler eşlik ediyor.

— BÖREKSEVERLER BURAYA: ÇENGELKÖY BÖREKÇİSİ KUZGUNCUK

İstanbul'un en bilinen ve en lezzetli böreklerinin yapıldığı adreslerden biri Çengelköy Börekçisi'dir. Genel olarak İstanbul'un Anadolu Yakası'nın kıyı kısımlarında şubesi bulunan markanın, önemli şubelerinden biri de Kuzguncuk'ta yer alıyor.

Çengelköy Börekçisi'nin hikâyesi, Dilbağı Ailesi 1980'li yıllarda seyyar börekçilik yaparak başladıkları zamanlara uzanıyor. 1990'lı yılların başında Çengelköy Börekçisi'ni kuran Dilbağı Ailesi, bugün 14 şubesi olan bir İstanbul markasına dönüşmüş durumda.

Ailenin ikinci kuşak temsilcisi Bülent Dilbağı tarafından yönetilen Çengelköy Börekçisi, yıllardır değişmeyen tarifleri ve işlerine gösterdikleri özenle Kuzguncuk'ta da kahvaltı tutkunlarının adreslerinden.

Mekânın iki özel lezzetinden biri tam buğday ununda yapılan cevizli-peynirli özel el açması börekleri. Bu lezzetli börek aynı zamanda diyabet hastaları için de uygun. Diğer özel börek çeşidi ise tamamen Osmanlı mutfak geleneğine uygun olarak hazırlanan, organik natürel olgunlaşmış peynirden yapılan su böreği.

Çengelköy Börekçisi'nde ilgi gören böreklerin başında elbette kol börekleri geliyor. Elde açılan kol börekleri kıymalı, patatesli, peynirli olarak tezgâha çıkıyor. Is-

panaklı börekseverleri mekânda çok lezzetli bir ıspanaklı börek bekliyor. Ayrıca, İstanbul'da hemen hemen zor rastlayabileceğiniz kuru poğaça diye tabir edilen, eskiden sokaklarda seyyar olarak satılan poğaça türü de Çengelköy Börekçisi'nin menüsünde yer alıyor.

Kuzguncuk'ta sadece börek ve yanında güzel bir çayla kahvaltı edeceklere tek adres Çengelköy Börekçisi'nin Kuzguncuk şubesi.

— KAHVALTILIK ALIŞVERİŞİ İÇİN KASTAMONU KÖY PAZARI

Kuzguncuk, oturup uzun vakitler kahvaltı etmek için birbirinden keyifli kafelere ev sahipliği yaptığı gibi aynı zamanda evinize götürmek için yöresel, doğal ve organik kahvaltılıkları da bulabileceğiniz bir adres.

Kastamonu Köy Pazarı, 30 yılı aşkındır Kuzguncuk'ta hizmet veriyor. Celal Deniz tarafından kurulan dükkân, başta Kastamonu'ya has ürünler olmak üzere Türkiye'nin birçok yöresine ait lezzetleri de bünyesinde bulunduruyor.

Birbirinden taze ve günlük ürünlere ulaşabileceğiniz dükkânda organik ev yapımı reçeller, yöresel peynirler, tereyağı, çiğ süt, köy yumurtası ve ekşi mayalı köy ekmeği gibi kahvaltılık ürünlerin yanı sıra mevsiminde satılan mantar çeşitleri, sebze, meyve, tarhana, bakliyat ve daha birçok ürün yer alıyor.

Özellikle cumartesi günleri İstanbulluların akın ettiği Kastamonu Köy Pazarı, doğal ürünlerin renk cümbüşü eşliğinde karşılıyor sizi.

— MUHTEŞEM İKİLİ BURADA: KUZGUNCUK ÇİKOLATA VE KAHVE

Kahvaltı sonrası yapılan en güzel aktivitelerden biri elbette ki bir kahve ile finali yapmaktır. Sonuç itibarıyla kahvaltı kelimesi, sizi kahveye hazırlayacak öğünü ifade eden 'kahve altı'ndan geliyor. Kahveye hazırlık diyebiliriz yani. Kuzguncuk'ta yaptığınız keyifli ve doyurucu bir kahvaltı sonrası kahveye de hazır olun.

Kuzguncuk Çikolata ve Kahve, yeni nesil kahve ve artizan çikolata gibi iki yeni akım konsepti bir araya getiren bir lezzet durağı. İşletmeci Fırat Darama, çikolata ve kahve konusunda önemli bir deneyime sahip.

Mekânda tamamıyla el yapımı üretilen özel çikolata çeşitleri ve dünyada kahvesiyle ünlü ülkelerden getirilen, kendi kavurdukları ve yeni nesil demleme tarzlarıyla hazırlanan özel aromatik kahveler mevcut. Hem kahve hem de çikolatayı aynı anda sevenler için kahvaltı sonrası uğranılması kaçınılmaz bir yer Kuzguncuk Çikolata ve Kahve. Dönemine denk gelirseniz hurmalı çikolatasını, yanında keyifli bir espresso ile deneyin.

İÇECEKLER

GÜNE SERİN BİR BAŞLANGIÇ İÇİN KAHVALTI KOKTEYLLERİ

hazırlayan
Büşra Öztoprak – Loco de Pera Barmaid

Yaz sıcaklarında kahvaltının yanında çay ya da kahve yerine soğuk bir şeyler içmek istemez misiniz? Meyveli soğuk çaylar, ev yapımı gazozlar, limonatalar ya da detoks içecekleri... Biz onlara kısaca 'kahvaltı kokteylleri' diyelim en iyisi...

NANE VE LİMONLU SOĞUK ÇAY

MALZEMELER

6 DAL NANE

2,5 CL LİMON SUYU

15 CL TOMURCUK ÇAY (15 CL SUYA 1,5 TATLI KAŞIĞI ÇAY KOYULARAK DEMLENİR)

3 CL LİME VE LİMONOTU ŞURUBU

15 CL TOMURCUK ÇAY

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri shaker'da karıştırın. Buz parçaları ilave edip nane yapraklarıyla süsleyerek servis edin.

PORTAKALLI ZENCEFİLLİ GAZOZ

MALZEMELER

18 CL KARBONİZE EDİLMİŞ PORTAKAL SUYU

2,5 CL ZENCEFİL SUYU

2 CL KUMKAT VE ZERDEÇAL ŞURUBU

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeyi shaker'layın, buz parçaları ilave ederek servis edin.

ÇİLEKLİ KUMKATLI SOĞUK ÇAY

MALZEMELER

4 ADET ÇİLEK

2 ADET KUMKAT

2 CL SATSUMA ŞURUBU

ORMAN MEYVELERİ (AHUDUDU, BÖĞÜRTLEN, KARADUT)

HAZIRLANIŞI

Çilek ve kumkatları shaker'da ezin. Orman meyvelerini eşit miktarda blendırdan geçirip püre haline getirin. Tüm malzemeleri shaker'da birleştirin, buz ilave edin.

PASSION LİMONATA

MALZEMELER

6 CL LİMONATA ÖZÜ (KENDİ ÖZGÜN TARİFİNİZLE HAZIRLAYABİLİRSİNİZ)

5 CL PASSION PÜRESİ

HAZIRLANIŞI

Limonatayı damak zevkinize uygun miktarda su ekleyerek açın. Örneğin bu tarife 6 cl su eklenirse daha yoğun bir tat elde edilir.

YEŞİL DETOKS

MALZEMELER

2 SAP KEREVİZ

1/4 BAĞ YA DA 5 DAL MAYDANOZ

1,5 ADET YEŞİL ELMA

1/2 ANANAS

1/2 LİME

SÜSLEMEK İÇİN ANANAS YAPRAĞI VE KANTARON ÇİÇEĞİ

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri shaker'da buz parçaları da ilave ederek karıştırın. Üzerini ananas yaprağı ve kantaron çiçeğiyle süsleyerek servis edin.

HEP YEŞİLİN PEŞİNDE

Bir İspanyol zeytin çeşidi olan 'arbequina'yı Türkiye'de üretmeye başladı. Yıllık fidan üretim kapasitesi 400 bini buldu. Ürettiği zeytinyağının aldığı ödüllerle Zeytinyağı Dünya Ligi'nde Türkiye'yi başarıyla temsil ediyor. Ali Zihnioğlu, "Arzumuz masasına gelen zeytinyağının kusursuz ve doğru üretilmiş olduğunu anlayabilecek seçiciliğe ulaşmış tüketiciler yaratmak" diyor.

Hermus Zeytinyağı'nın üreticisi Ali Zihnioğlu aslen bir makine mühendisi. Ülkemizde çayın Türkiye'ye getirilmesi, ekilmesi, kurulması ve geliştirilmesinde büyük emeği olan, TÜBİTAK hizmet ödüllü, 'Bir Yeşilin Peşinde' kitabının da yazarı Asım Zihnioğlu'nun oğlu... Asım Bey, 1930'lu yılların sonunda, Türkiye'de çay yetiştirilemeyeceğini savunan büyük bir kesime rağmen çaya inandı ve peşinden gitti. Verdiği emekler sayesinde şu anda çay tarımı Türkiye ekonomisi için büyük bir gelir kaynağı.

Ali Zihnioğlu da tıpkı babası gibi Türkiye'de eşsiz bir misyon üstlenmiş. Bu kez başrollerde çay değil *bilge ağaç 'zeytin' ve sıvı altın 'zeytinyağı' var.* Ali Bey güçlü markalara gıda üretimi yapan bir fabrikanın sahibiyken, fabrikanın bulunduğu arazinin devlet tarafından tersaneye dönüştürülmesi sebebiyle tesisi boşaltmak ve işi de tasfiye etmek durumunda kalmış.

2008 yılında, Manisa, Köprübaşı'nda *30 dekarlık* bir alanda zeytin bahçesi kurmuş ve zeytinciliğe başlamış. Kasabanın üç gölün arasında yer alıyor olması sayesinde ortaya çıkan 'mini klima', zeytinin bu yörede güzel yetişmesini sağlamış. Bu coğrafik ayrıcalık kendisine işi büyütmesi gerektiğini işaret etmiş. Lakin o dönemde ülkemizde mahsule hızlı dönen, yüksek verimli bodur zeytin ağacı türü olmadığından yeni bahçe kuracak fidan da bulamamış. Bu konuda araştırmalar yaparken bir İspanyol zeytin çeşidi olan *'arbequina'* ile tanışmış ve bunun endüstriyel bir ürün olduğunu gözlemleyerek, Türkiye'ye çok faydalı olacağına karar vermiş. Bakanlığın da çıkardığı bir genelge sayesinde fidan üreticisi misyonu ile İspanya'dan anaçlar getirerek hem arbequina fidan üretimine başlamış hem de arbequina zeytin bahçeleri kurmuş. 30 dönümlük zeytin bahçesi, kontratlı bahçe kurulumu yaptığı iş ortağı/yatırımcılarının da bahçeleriyle 2 bin dönüme kadar ulaşmış. Şu anda yıllık fidan üretim kapasitesi 300-400 bin. Başladığı günden bugüne ise 1 milyon zeytin fidanı üretmiş.

Öncelikle neden arbequina?

Geleneksel uygulamalardan farklı olarak arbequina'nın çok hızlı büyüme kapasitesi var. Fidanın dikiminden dört yıl sonra ağaç tam verime ulaşıyor. Fidanlığımız ve bahçelerimiz 'iyi tarım uygulaması' belgesine sahip. Tarım Bakanlığı'ndan sarı ve mavi etiketli sertifikalı fidanlarımız, kredi ve teşvik kullanımına da uygun. Ayrıca daha da iyisi, arbequina zeytini tür ve yağının kalitesi çok yüksek. Bütün bunlar da tarım yatırımı yapmak isteyen yatırımcılar için büyük avantaj sağlıyor.

İhracat ağırlıklı çalışıyorsunuz, hangi ülkelere ihraç ediyorsunuz Hermus zeytinyağlarını?

Güney Kore, Japonya, Amerika ve Rusya'ya Hermus markasıyla ihracat yapılıyor. İç piyasada da ihracatta da 'private label' çalışmıyoruz. Her yer-

de kendi adıyla ve menşei ile satışa sunuluyor. Bu hem bizim marka gücümüz için hem de sektörümüzün gelişimi açısından çok önemli. Zeytinyağımız yurtdışında da çok sevilen, beğenilen bir zeytinyağı. 2019 hasatında üreteceğimiz yeni sezon zeytinyağımızla ihracatımızı iki katına çıkaracak ön siparişler alıyoruz.

Zeytinyağımızın İspanya ve İtalya'da olduğu gibi dünyaca bilinmesi için neler yapılabilir sizce?

Zeytinyağında markalaşma ve sürdürülebilir kaliteyi yakalamak oldukça zor. A gösterip B satmaya kalkarsanız ve tüketici her şişede aynı lezzeti bulamazsa markanıza güvenmez. Standardı yakalamak için topraktan sıkıma kadar işleyen süreç mükemmel olmalı. Yurtdışındaki oyuncularla rekabet edebilmek için dünya standardında, kaliteli, kusursuz zeytinyağı üretiyor olmalısınız. Bunun için de üreticilerin eğitilmesi gerekiyor. Zeytinyağı dünyadaki 'tadım değerleri standartları' olan tek gıda. Meyvemsilik bu standartların başında, peşinden acılık ve yakıcılık kriterleri geliyor. Yanlış üretilmiş, kusurlu bir zeytinyağı uluslararası piyasalarda rekabet edemez.

Hermus Zeytinyağı kurucusu Ali Zihnioğlu

İç piyasaya girmek için ne gibi adımlar atıyorsunuz, nerelerde olacaksınız?

İhracat ağırlıklı çalışıyor olsak da ülkemizde doğru üretilmiş, kaliteli, premium zeytinyağının tanınmasını sağlamak misyonu ile iç piyasada da yer almaya başladık. Bireyselde, internet sitemizde satışlarımız devam ederken, butik-gurme marketlerde ve İstanbul'un seçkin restoranlarında da varız. Arzumuz masasına gelen zeytinyağının 'kusursuz ve doğru üretilmiş' bir zeytinyağı olduğunu anlayabilecek seçiciliğe ulaşmış tüketiciler yaratmak. Yurtdışında bazı ülkelerde uygulandığı gibi masalarda 'tek kullanımlık zeytinyağı'nı göreceğimiz, beğendiğiniz zeytinyağını yemek yediğiniz restorandan satın alabildiğiniz günleri hayal ediyor ve bekliyoruz. Bizim tüm hamlelerimiz zeytinyağının geleceğine yatırımdır.

Diğer kaliteli ve ödüllü zeytinyağı markalarından farkınız ne sizin?

Türkiye, zeytinyağı üretiminde dünyanın dördüncü ülkesi. Lakin yukarıda da söz ettiğimiz üzere kaliteli üretim ve markalaşma konusunda zayıf. Kaliteli üretimin artması yönünde çalışmalar son yıllarda hız kazandı ama yeterli değil. Bu kapsamda zeytinyağında ödül çok önemli bir kriter. Amerika, İngiltere, Japonya, İtalya, Almanya, İsrail gibi ülkelerde düzenlenen uluslararası yarışmalar var. Bu yarışmalarda zeytinyağları kör tadım yöntemi ile tadılıp puanlanıyor ve aranan kalite kriterlerine sahipse ödüle layık görülüyor. Bu yarışmalardan aldığınız ödüllerden kazandığınız puanlarla da Zeytinyağı Dünya Ligi'nde alacağınız yer belirleniyor. Gururla söyleyebiliriz ki biz, 2018'de 'Dünyanın En İyi 100 Zeytinyağı Üreticisi' listesine girdik. 2019 sonuçları henüz hesaplanmadı ama 10'u altın olmak üzere 15 ödül aldık ve bu sene de ilk 100'de yer alacağımızı öngörebiliyoruz. Hermus'un avantajı özenle seçtiği yatırım ortakları ile yeni bahçeler kurup sürdürülebilir uygulamalarla yüksek kapasitede, kalitesini hep bir adım öteye taşıyan zeytinyağı üretme kabileyetinin olması. Bu sistemi Türkiye'de hayata geçiren başka bir işletme yok.

Geleneksel uygulamalardan farklı olarak 'arbequina' zeytin türünün çok hızlı bir büyüme kapasitesi var.

– KALİTELİ ZEYTİNYAĞININ OLMAZSA OLMAZLARI

Zeytinyağının kalitesi zeytine, zeytinin çeşidine bağlı bir şey değil. Dolayısıyla kaliteli zeytinyağından bahsetmeden önce kaliteli zeytinyağının üretiminin nasıl olması gerektiğinden bahsetmeliyiz. Zeytinyağının kalitesi zeytinin doğru işlenmesi ve üretiminin kontrollü ve doğru yapılmasına bağlı. Burada en önemli kriter temizlik ve hijyen. Bununla beraber doğru toplanmış, hasar görmemiş ve dalından koparıldıktan sonra bekletilmemiş zeytinleri doğru yöntemlerle işliyor olmak gerekiyor.

Tüketici açısından ise şunları sıralayabiliriz:

- **Koyu renk cam şişe, zeytinyağı için olmazsa olmaz.**
- **Köy ürünü, doğal ürün, 'tanıdık getiriyor' diye satılan, güneş/ışık görmüş ürünler (pet şişe veya şeffaf şişe) tercih edilmemeli. Zaten bu ürünler genelde kalitesiz bitkisel yağlarla karıştırılmış tağşiş yağlar oluyor.**
- **Üründe marka ve etiket şart. Zeytinin cinsi/yöresi, hasat dönemi mutlaka yazıyor olmalı.**
- **Asit oranına bakılmalı ve en düşük asit oranlı ürünler tercih edilmeli. Asit oranı zeytinin kalitesini göstermesi açısından çok önemli bir işaret.**
- **Erken hasat ve soğuk sıkım özellikleri aranmalı.**
- **Zeytinyağının rengi sarı veya yeşil olabilir, renk belirleyici bir unsur olmamakla beraber bulanık ve buğulu olmamasına dikkat edilmeli.**

KAHVALTI İÇECEĞİ

AĞIZDA PATLAYAN LEZZETLİ BALONCUKLAR: BUBBLE TEA

röportaj:
Birgül Kopuz

Önce kocaman bir yudum, ardından bir daha... Yavaş yavaş lezzetin ağzınızda dağılmasını bekliyorsunuz. Derken, o da ne? Patlayan bir şeyler var sanki... Durduramıyorsunuz... Sonra soruyorsunuz kendinize, "Kaç bin baloncuk yuttum?"

1980'lerde Tayvan'da ortaya çıkan bir içecek bubble tea. Oradan dünyaya özellikle de Kanada, ABD gibi ülkelere ve Avrupa'ya yayılmış. Türkiye'de henüz yeni yeni duyuyoruz adını ama yakın zamanda bizde de trend olacak gibi görünüyor.

Peki nedir bu bubble tea ya da bizdeki adıyla inci çayı? Temel olarak yeşil ve siyah çayların içine meyve parçaları, çeşitli şuruplar, süt, şeker veya bal ve tapioka-incileri eklenerek yapılan bir içecek diyebiliriz. Çayın tadını asıl farklı kılan, çaya adını veren taneciklerin eklenmesi.

İstanbul'da nerede içebiliriz diyorsanız şimdi sizi en doğru adrese, Popping Bubble Tea&Coffee'ye götürüyoruz. Moda'nın ara sokaklarından birinde küçücük bir dükkân burası. Daha küçüğü olamazdı zaten diyor insan, o kadar küçük! İki genç üniversiteli girişimcinin (daha genç olamazdı zaten diyor insan), yurtdışında görüp Türkiye'ye getirdikleri bir 'bubble tea shop' burası.

Arda Elter ve Sena Başaran

Adres:
POPPING BUBBLE TEA & COFFEE
Caferağa Mahallesi, Ruşenağa Sokak, Yonca Apartmanı 14/B, Kadıköy
Telefon:
0532 763 99 20

Arda Elter ve Sena Başaran iki yakın arkadaş. Arda geçen yıl Milano'ya üniversite okumaya gittiğinde oradan bir girişimci olarak döneceğini bilmiyormuş henüz. "Milano'da şehir meydanında bir bubble tea shop vardı, insanlar önünde 45 dakika sıra bekliyordu. İlk orada gördüm ve Türkiye'ye getirmeye karar verdim" diyor. Ekonomi sosyal bilimler okuyormuş, birinci sınıfta üniversiteyi dondurmuş ve aceleyle Tayvan menşeli bir firma bulup iletişime geçmiş, eğitimler almış. Ardından Moda'da dükkân kiralanmış. St. Joseph'ten arkadaşı ve ortağı Sena da Hollanda'da psikoloji okuyormuş o sırada, o da okulu bırakıp Türkiye'ye dönmüş. Arda'yla konuştuktan sonra bir anda işin içinde bulmuş kendini. Bu yılın nisan ayında açılmış Popping Bubble Tea & Coffee.

Menüye bir göz attığınızda yüzünüze tatlı bir gülümseme yayılıyor hemen. Kimler yok ki burada: Çarkıfelek meyvesi aromalı Bob Marley, kral meyvesi aromalı Frida Kahlo, hindistancevizi aromalı Coco Chanel, esmer şekerli latte'li Beyoncé, şeftali aro-

BUBBLE TEA'YE EN ÇOK YASEMİNLİ YEŞİL ÇAY, OOLONG VE MATCHA ÇAYLARI YAKIŞIYOR. BİR DE ÖZEL ÇAY KARIŞIMLARI VAR.

malı Kim Kardashian, maça çaylı Audrey Hepburn, vanilya aromalı İnek Şaban, çilek aromalı Anthony Hopkins... Yakında Marilyn Monroe ve Michael Jackson da geliyor...

Nedir bu bubble tea, biraz anlatır mısınız bize?
Tayvan menşeli bir içecek, 1980'li yıllarda Tayvan'da ortaya çıkıyor. Bubble tea denmesinin sebebi bardağın dibindeki baloncuklardan değil aslında, çay ve aroma karıştığı zaman üzerinde oluşan baloncuklar.

Ne tür çaylar kullanılıyor hazırlanırken?
Aslında ilk ortaya çıktığı yıllardan bu yana birçok çay denene denene sonunda en uygun çaylar bulunmuş ve aromalarla en iyi uyum yakalayanlar bir araya gelmiş. Yaseminli yeşil çay, oolong, özel çay karışımları, macha kullanılan çaylar. Meyve ve aromalarla birleşiyor.

En çok kullanılan ya da tercih edilen aromalar hangileri?
Bizde en çok talep görenleri başta çarkıfelek meyvesi olmak üzere, vanilya, çilek, şeftali, kokonat şeklinde sıralayabiliriz.

Nasıl hazırlıyorsunuz biraz anlatır mısınız?
Kısaca anlatırsak, normal çayı demleyip, aromalandırıp buzla soğutuyoruz. Soğuk içilen bir çay ama sıcak da içilebiliyor. Meyve çayları için öncelikle çayı sizin seçtiğiniz aromaları ekleyerek demliyor, buzla soğutuyoruz. Shaker'da köpürtmeyi yapıyoruz, shaklenme işlemi bittiğinde alıp bardağa koyuyoruz, sizin seçtiğiniz bobo çeşidini ekliyoruz. Yaban mersini, limon vs. gibi çeşitleri var.

Ağızda patlayan ve çiğnenen iki farklı türü var değil mi?
Bir poppin bubble'lar var, bir de tapyokalar. Poppin'ler ağızda patlıyor, sıcak olarak tüketildiğinde de yine sıcağın içinde patlıyor. Tapyokalar ise çiğneniyor, jelimsi bir yapıları olduğu için sıcak olarak da tüketiliyor. Süte en çok yakışan da tapyokalar.

En çok beğenilen hangisi şu anda?
Bob Marley.

Hepsi orijinal tarifler mi, Türkiye'ye uyarladınız mı?
Aslında hepsi orijinal, sadece isimleri biz seçtik. Bir de tatlandırıcı seviyesi farklı. Yurtdışında daha şekersiz tüketiliyor ama burada daha şekerli içmeyi seviyor insanlar. Yurtdışında en fazla sıcak olarak içilen tapyokalar tercih ediliyor, bizde nasıl olacak göreceğiz. Sıcak tapyokalar menüye eklenecek önümüzdeki günlerde.

Hiç bizim yerli çaylarla deneme yaptınız mı?
Siyah çaylarla yaptık, aroması biraz sert oldu. Belki sonraki menülere girebilir.

Kaç çeşit bubble tea var şu anda menüde?
Sekiz çeşit var ama menü tamamlanınca 21 çeşidi bulacak.

Kimler daha çok seviyor bubble tea'yi?
Müşteri kitlemiz 24-35 yaş arası diyebilirim.

Dünyada en çok hangi ülkelerde yaygın?
Kanada'da inanılmaz ilgi var, aynı şekilde ABD'de de öyle. Kanada'da Uzakdoğuluların çok olmasının da etkisi var bunda. Yine Londra'da da çok yaygın. Avrupa'da da pek çok ülkede tüketiliyor.

bunları biliyor muydunuz?

BİR AVUÇ DUTUN 9 FAYDASI

Hem lezzetli hem de tam bir sağlık deposu olan dut, günde bir avuç tüketildiğinde günlük demir ihtiyacının yüzde 30'unu, günlük lif ihtiyacının ise yüzde 20'sini karşılıyor. İçeriğindeki C, A ve K vitaminleri, beta karoten, alfa karoten, lif, magnezyum, kalsiyum, potasyum ve yüksek antioksidanlar sayesinde kanserden kalp hastalığına, kansızlıktan enfeksiyona kadar sayısız hastalığa iyi geliyor. Memorial Wellness Beslenme Danışmanı Diyetisyen Vildan Çelik, dutun faydaları ve tüketiminde dikkat edilecek noktalar hakkında bilgi verdi.

– GENÇLİK ETKİSİ SAĞLIYOR, KANSERDEN KORUYOR

- Dut, hem çözünür hem de çözünmez lif için ideal bir kaynak. Çözünür lif, kan şekerini kontrol etmeye ve zararlı kolesterol seviyelerini azaltmaya yardımcı olurken; çözünmeyen lif sağlıklı bir sindirim sistemi için gerekli.
- 1 porsiyon dutta günlük lif ihtiyacının yüzde 20'si bulunuyor.
- Dut antosiyandan zengin, iyi bir antioksidan kaynağı. Antosiyanın antienflamatuar etkisiyle ağrıyı azaltıcı ve iyileştirici etkisi bulunuyor.
- İçeriğindeki resveratrol ile anti-aging kaynağı. Yapılan çalışmalar, resveratrolün kan basıncını düşürdüğünü ve kalp hastalığı riskini azaltabildiğini gösteriyor.
- Antioksidandan bu kadar zengin bir meyve aynı zamanda serbest radikallerle savaşan kansere ve yaşlanmaya karşı koruyucu etkiye de sahip.
- Dut, çok yüksek oranda C vitamini kaynağı bir meyve. C vitamini bağışıklık sistemini kuvvetlendirmek ve hasarlı dokuları onarmak için çok önemli.
- Özellikle kuru dut, demir için günlük değerin yüzde 30'unu içeriyor ve bu sayede kansızlık yaşayanlar için harika bir kaynak.
- Demir içeriği sayesinde, vücudun oksijenden zengin kan hücrelerini taşımaya yardımcı olarak yorgunlukla da savaşıyor.
- Dutun içeriğindeki kalsiyum; kemik ve diş sağlığı için faydalı.

– DUT SEÇERKEN BUNLARA DİKKAT EDİN

Beyaz dut; kırmızı ve karaduttan meyve olarak farklı. Yaprakları, tomurcuğu ve hatta lezzetleri de farklılık gösteriyor. Dut meyvesinin 20'ye yakın türü var, en bilinenleri ise kırmızı ve beyaz dut. Besin değeri açısından benzer olmakla birlikte içeriklerindeki etkin maddeler farklılık gösterebiliyor. Özellikle beyaz dutun kanda yüksek mikrop oranının düşürülmesine yardımcı olduğu biliniyor. Kırmızı dutun ise yorgunluğa iyi gelen özelliği öne çıkıyor. Dut seçerken ezilmiş ve çürümüş olanlar tercih edilmemeli. Mutlaka lezzetine bakılıp, aşırı yumuşamamış dutlar seçilmeli.

– DONDURUCUDA SAKLAYABİLİR, KIŞIN DA TÜKETEBİLİRSİNİZ

Dut, çok narin bir meyve olduğu için ezilmesini engellemek amacıyla sert bir saklama kabında muhafaza edilmeli. Taze dut meyvesi yıkanmadan, buzdolabında 1-2 gün bekleyebilir. Daha uzun süreli saklamak için derin dondurucu tercih edilmeli. Çözünmesi için yemeden 4-5 saat önce dondurucudan çıkarılmalı. Dut meyvesini daha uzun ömürlü olması amacıyla kurutarak, kuru dut haliyle serin bir yerde veya tercihen buzdolabında 1 yıla kadar muhafaza edebilirsiniz. Fazla ısı ve güneş ışığından uzak tutmak ömrünü uzatır. Dutu yıkarken akan musluk altında, ezilmeyecek şekilde bir kabın içinde yıkamakta fayda var.

TEA OR COFFEE / İSTANBUL

röportaj **Birgül Kopuz** • fotoğraf **Altan Aykan**

ÇAYSEVERLER İLE KAHVE TUTKUNLARINI BİRLEŞTİREN MEKÂN

İyi demlenmiş bir bardak çay ya da kaliteli ve lezzetli bir fincan kahve. İkisi de damak zevkinize uygun. Bazen çok sevdiğiniz iki şey arasında bir tercih yapmak istemezsiniz. "İkisi bir arada olsa keşke" diyorsanız, Tea or Coffee'de var...

Cihangir'in tam orta yerinde, beş sokağın birleştiği bir köşede, tarihi bir bina. Günün hemen her saati dolu bir kafe burası: Tea or Coffee. Kediler, hani şu meşhur Cihangir kedileri dükkânın önündeki banklara yayılmış, yanlarına oturanlara alışıklar. Hiç istiflerini bozmuyorlar. Burada rahat ettikleri belli. Kediler mutluysa büyük ihtimal insanlar da mutludur o mekânda olmaktan.

YILMAZ ARSLAN
İŞLETME KURUCUSU

Üniversiteden sınıf arkadaşı üç ortak, 2015'te açmış Tea or Coffee'yi. Mekânın başında Yılmaz Arslan var, her şeyle o ilgileniyor. Öyle sadece çay ya da ille de kahve diye sınırlamıyorlar kendilerini. İsteyen filtre kahvesini, Amerikano'sunu ya da soğuk kahvesini içiyor, dileyen ince belli cam bardakta demli çayını. Hatta kahvenin üstüne çay içen de var, neden olmasın ki? Her ikisini birden sevenlerin günahı ne? Aynı mekânda hem çayın hem kahvenin iyisini bulmak tiryakiler için bir nimet. Yılmaz Arslan mekânı yaratırken Berlin'deki coffee shop'lardan biraz etkilendiklerini söylüyor.

Farklı bir konsept yaratmışsınız Tea or Coffee'de.
Bir sürü 'coffee shop' var. Biz kendimizi tam olarak oraya koymak istemedik. Yani aslında biz Türkiyeliyiz. Kahve önemli ama bizim için çay da önemli. Bir de 'kahveci' olup da çaydan uzak ya da çaya düşman bir yer olmasını istemedim.

Genelde 'kahveciler' çaydan uzak duruyor, değil mi?
Evet. Düşman gibi görüyorlar ama biz içinde çay sevenin de kahve sevenin de olduğu bir arkadaş grubuyuz. Coffee shop'ların yaptığı en büyük hata çay satmamaları, halbuki çay bizim kültürümüzde var. Kimse Americano üzerine ikinci Amerikano'yu içmiyor değil mi, çay içiyor.

Siz bu mekânı açmadan çaycı mıydınız, kahveci mi, hangisini daha çok severdiniz?
Ben kahve sektörüne girmeden önce ürün yöneticisiydim, bildiğiniz beyaz yakalıydım yani. Kahve severdim aslında. Bildiğim çay sadece Türk çayıydı, çok da işin içinde değildim ama zamanla, işin içine girdikçe araştırmaya, öğrenmeye başladım.

Dünyayı mı dolaştınız? Ya da belli yerlerde mi incelediniz?
Tayland'da çayla ilgiliydi ufak bir eğitim aldım aslında. Çok basit bir eğitim, günübirlik bir workshop'tu. Çayla ilgili çok fazla bilgim yoktu başta. Barista eğitimi de aldım. Doors Akademi'den.

Adres:
Cihangir Mahallesi, Oba Sokak No: 17, Beyoğlu/İstanbul

Telefon:
Tel:0212 292 00 82

Çalışma saatleri
Haftanın 7 günü hafta içi sabah 09.00 akşam 22.00, hafta sonu sabah 10.30 akşam 22.00 arası açık.

Burayı açmadan önce işi öğrenmek için bir yere girip çalıştınız mı?
Tabii, bu iş nasıl dönüyor, neler oluyor anlamak için Karaköy'de bir kafede çalıştım. Part time bir iş aradım. Bana göre mi, değil mi, yapılır mı, yapılmaz mı, bunu görmek istedim. Bu sırada fark ettim ki insanlar sadece çay ya da kahve içmek değil, birlikte oturup konuşacakları bir mekânda olmak istiyorlar aslında. Bu çay ya da kahve ayrımına gerek yok yani, ikisi bir arada olabilir.

Örneğin birisi Amerikano içiyor, üzerine çay söylüyor. "Ben coffee shop'um, çay satmam!" diyemezsiniz, buna hiç gerek yok. Biz iyi ürün vermek, işimizi doğru yapmak istiyoruz. Asıl amacımız bu. Öncelikle insanların rahat edeceği, güzel, samimi bir yer yaratmak istedik.

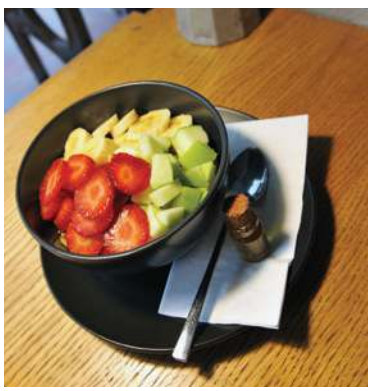
Niye Cihangir'i seçtiniz semt olarak?
Yaşadığımız semt olduğu için Cihangir'i tercih ettik.

Size daha çok Cihangirliler mi geliyor, başka yerlerden gelenler de var mı?
Burası arka sokakta kalan bir yer, aslında müdavimi olunan bir mekânız. Bize genelde hep aynı insanlar gelir. Sadece beyaz yakalılar değil., 'freelance' çalışanlar da çok gelir. Türkiye'de çalışan yabancılardan da çok müdavimimiz var. Müşterilerimizin yaklaşık yüzde 80'i her gün gelenler diyebilirim. Biz ufak ufak büyüyerek bu hale geldik. İlk iki sene, burada oturup iki saat müşteri gelmesini beklediğimi bilirim.

Çaylarınız nereden geliyor?
Birkaç yerden alıyoruz. Japonya'dan gelen sencha ve matcha çayımız var. Aslında matcha latte'yi yapan ilk yeriz diyebilirim. Tayland'dan ve Hindistan'da geliyor, toplam 25-30 çeşit çayımız var.

Çaylardan en öne çıkanlar hangileri?
Matcha'nın belli bir tüketicisi var zaten, early grey de tercih ediliyor. Ve elbette her daim Türk çayı.

Size özel reçeteler var mı?
Çay olarak tea latte'yi söyleyebilirim. Kendi hazırladığımız özel harman çayla yapıyoruz. Demleme şekli de özel, sütün içinde demlenip süzülüyor, bardağa alınıyor. Çok beğenilen bir içecek, şurup veya toz kullanmıyoruz, doğal bir çay. İsteyene soya sütüyle de hazırlayabiliyoruz. Aynı zamanda tüm çay çeşitlerini soğuk olarak da yapabiliyoruz.



Biraz da kahvelerinizden bahseder misiniz? Neler var?
Kahvelerimiz de çok çeşitli. Altı çeşit çekirdeğimiz var. Örneğin biri, aroması asidite olmayan bir kahveden El Salvador; biri çok asidik, aroması çok yüksek Kolombiya; bir diğeri iyice yumuşak... Bu şekilde sınıflandırdığımız çekirdeklerden yapılıyor çaylar. Farklı yöntemlerle deneyebiliyoruz, yine hepsinin soğuk çeşitleri de var.

Kahvelerde en çok tercih edilenler hangileri?
Americano ve espresso, kahve düşkünlerinin en sevdikleri. Ama liste uzuyor tabii.

Atıştırmalık olarak neler var?
Yelpazemiz geniş. Sabah kruvasan ki hamur olarak Fransa'dan geliyor, burada biz pişiriyoruz. İtalyan, Fransız müşterilerimiz var, sırf kruvasan için geliyorlar. İsteyene kaşar peynir ya da çikolata ile kahvaltı yerine geçecek hızlı bir seçenek. Granola yapıyoruz, yoğurt ve taze meyvelerle sunuyoruz. Veganlar için vegan kek, granola gibi seçenekler ar. Browni kek, cheesecake her zaman mevcut.

Başka şubeniz var mı, açmayı düşünüyor musunuz?
Bir şubemiz daha var Edirne'de, franchise verdik. Başka şubeler de düşünüyoruz tabii. İstanbul dışında bir turistik beldede, İstanbul'da da Nişantaşı ya da Moda'da.

@ormanlezzetleri

60 KİLO PEYNİRLE ORMANDA MUHLAMA KEYFİ

Ormanda iki gece çadır konaklamalı, 500 kişilik bir kamp. Pazar sabahı, hazırlıkları haftalar önce başlayan Orman Lezzetleri kahvaltısı... Kahvaltının yıldızı ise 60 kilo peynir, 12 kilo tereyağı ve 10 kilo mısır unuyla, ateşin üzerindeki dev tavada pişirdiğimiz muhlama...

Bilenler biliyor, biz 10 yıldır İstanbul'un kalabalığından sıkıldıkça her fırsatta kendimizi çevredeki ormanlara atıyor, yaptığımız yemekleri eğlenceli videolarla takipçilerimizle paylaşıyoruz. Geçtiğimiz yıl takipçilerimizden gelen istek üzerine bir arada keyifli vakit geçirmek ve unutulmaz anılar biriktirmek istedik ve 300 katılımcıyla Orman Lezzetleri kampımızı başlattık. Talepler devam edince kampın ikincisini düzenlemek kaçınılmaz oldu. Bu yıl 13-14-15 Temmuz tarihlerinde, İstanbul Kilyos'ta tekrar bir araya geldik. Talep yoğun olduğu için katılımcı sayısının sınırlı olmasını istedik. Sınırlı derken tam 500 kişiden bahsediyoruz. Onlarla bir arada bol yemek, etkinlikler, ödüllü yarışmalar ve eğitimlerin olduğu güzel bir kamp gerçekleştirdik. Bu kampın en keyifli ve lezzetli anlarından biri de kahvaltı kısmıydı. Neler pişmedi ki ormanda! Tam bir lezzet şölenine dönüştü kampımız...

— 1,5 METRELİK DEV TAVA

İki gece çadır konaklamalı ve özellikle ailelerin katıldığı keyifli bir kamp oldu. Yemek ikramları arasında Adana kebabı, künefe, alanda bakır kazanda kaynatılan Hamsiköy sütlacı ve dondurma vardı. Bunların yanı sıra Orman Lezzetleri olarak ikramlarımız; gece hazırladığımız sucuk ekmek, 100 kg et ile yaptığımız sac kavurma ve bizim için en keyifli kısmı olan pazar sabahı hazırladığımız Orman Lezzetleri kahvaltısıydı. Kahvaltının hazırlıkları haftalar öncesinden başladı. Sunum için aldığımız hasır sepetler, kahvaltının baş rolünde olan muhlamamız için özel üretilen 1,5 metre çapında dev tava, 1,5 metrelik kaşıklar, denemeler

üzerine karar kıldığımız, Sinop'tan getirttiğimiz peynir, 50 litrelik semaverimiz, kahvaltılık yiyecekler....

Öncelikle cumartesi gecesi 5 kilogramlık bloklar halinde olan peynirleri bize yardımcı olan katılımcılarımızla birlikte tel tel ayırdık, ardından pazar sabahı ağaç masa üzerine hasır sepetler içerisinde sunum yaptığımız kahvaltılıklarımız; çeri domates, Çengelköy salatalığı, tatlı kıl biber, zeytin, reçel, haşlanmış yumurta ve ekmekler hazırlandı. Çayımız demlendi ve ardından muhlama yapımına başladık.

— 12 KİLO TEREYAĞI, 10 KİLO MISIR UNU

Muhlama için 60 kilogram peynir, 12 kilogram tereyağı, 10 kilogram mısır unu ve göz kararı ilave ettiğimiz sıcak su hazırlandı. Ateşin üzerine aldığımız dev tavamıza 12 kg tereyağımızı ilave ettik, tereyağının erimesi ile 10 kg mısır unumuzu ekleyip kavurmaya başladık. Mısır unu kavrulup rengi ve kokusuyla "Ben hazırım" dediği an suyunu ilave edip karıştırarak 60 kg peyniri ilave ettik. Asıl iş bundan sonra başlıyordu... Uzun uzun karıştırarak doğru kıvamı yakalamak maharet istiyordu.

Peynir ve mısır unu tamamen karışıp tereyağı muhlamanın üzerine çıkmaya başlayınca karıştırmayı bitirip muhlamanın biraz dibinin tutmasını bekledik. Muhlamayı bilenler ve sevenler için en kıymetli kısmı muhlamanın dibine tutan kısmıdır. Muhlama sunuma hazır hale gelince katılımcılarımız sıraya geçti ve kendi tabaklarıyla önce kahvaltılıklarını aldılar, sonrasında muhlamalarını alıp kahvaltılarını yaptılar. Yüzlerdeki memnuniyet ifadesi en büyük armağan oldu bizim için.

— EKİM AYINDA YİNE KAMP VAR

Kahvaltı sonrası etkinlik ve yarışmalarımızla kampımız pazartesi sabahına kadar devem etti. İnsanların memnun kalmaları ve mutlu bir şekilde alandan ayrılmaları bizim için en önemli kısımdı. Şu an kampımıza katılan kişiler ve herhangi bir sebepten dolayı katılamayan takipçilerimizden kampın tekrarı için yoğun bir talep alıyoruz. Bu nedenle önümüzdeki ekim ayının son haftasında Orman Lezzetleri kampımızın üçüncüsünü gerçekleştirmeyi düşünüyoruz. Muhlama mı? Tabii ki olacak...

BUZ GİBİ İÇECEKLERİ ONLAR HAZIRLIYOR

Rengârenk yaz meyveleriyle hazırlayacağınız sağlıklı ve lezzetli, buz gibi içecekler için biraz yardıma ihtiyacınız olabilir. Hepsi de birbirinden marifetli, son teknoloji ürünü bu becerikli yardımcılara mutfağınızda yer açın!

Vitaminleri koruyor
Philips Yavaş Sıkım Meyve Sıkacağı, 70 mm'lik XL besleme borusu ile meyve, sebze ve yapraklı yeşillikleri kesmeye gerek kalmadan çok kısa süre içerisinde hazırlama imkânı sağlıyor. Yavaş sıkım teknolojisiyle meyve ve sebzeleri lifleri ile birlikte sıkarak yüzde 80'ine kadarını meyve/sebze suyuna dönüştürüyor. Ayrıca metal bıçak yerine plastik vidayla sıkarak meyve ve sebzelerin içerisinde yer alan A, C ve K vitaminlerini koruyor.

Mutfağınıza renk, size enerji katıyor
Hotpoint'in mor renkli solo blender'ıyla birbirinden lezzetli sağlıklı soğuk içecekler hazırlayabilirsiniz. Yalın tasarımıyla zarif bir görünüm sunan ürün, performansıyla da dikkat çekiyor ve mutfağınızın renkli yardımcısı olmaya aday. Kullanım kolaylığıyla öne çıkan solo blender, mutfakta geçirilen zamanı renkli bir lezzet deneyimine dönüştürüyor.

Yazın vazgeçilmezi smoothie'ler
SilentMixx, günün her saatinde özgürce, kimseyi rahatsız etmeden pürüzsüz ve leziz smoothie'ler yapmak isteyenler için tasarlandı. Paslanmaz çelik premium tasarıma sahip. Güçlü ve hızlı bir şekilde karıştıran, kesen ve püre yapabilen ürün, yenilikçi gürültü azaltma sistemi sayesinde Bosch'un en sessiz solo blender'ı olma ayrıcalığını taşıyor. Hem yüksek hem de düşük ısıya uygun.

Soğuk içeceğiniz hep yanınızda

Arzum Shake'N Take Cool kişisel blender ile detoks içeceklerinden leziz meyve kokteyllerine, smoothie'lerden buzlu kahvelere kadar birçok farklı lezzet her an, en taze ve soğuk haliyle sizinle. Kolay kullanımı, taşınabilir hazneleri ve ergonomik tasarımıyla dikkat çeken kişisel blender, tek tuşla aradığınız lezzeti pratik bir şekilde hazırlıyor. Özel paslanmaz çelik bıçaklarıyla buz kırabilme imkânı da sunan ürün, 570 ve 400 ml kapasiteli BPA içermeyen karıştırma şişelerine sahip. Karıştırma şişelerine kolaylıkla içme kapağını ekleyerek istediğiniz her yere taşıyabileceğiniz kişisel blender, buz aparatıyla içeceğinizin uzun süre soğuk kalmasını sağlıyor.

İster detoks içeceği ister frozen

Birbirinden sağlıklı karışımlar hazırlamak isteyenlerin yardımına Fakir Mix It Easy kişisel blender koşuyor. Tırtıklı titanyum bıçakları sayesinde buz kırma özelliği bulunan Mix It Easy ile zencefil, hurma, kuru incir, muz, çilek, fesleğen, nane, yaban mersini gibi birçok sağlıklı yiyeceği içeren karışımlar yapılabiliyor. Ayrıca bu marifetli yardımcıyla, vücudu toksinlerden arındırmak için çeşitli detoks içecekleri ve serinleten lezzetli frozenlar hazırlamak da mümkün.

Şimdi sorbe zamanı

Meyve ve sebzelerin en verimli şekilde suyunu çıkartan Grundig Slow Juicer, sorbe aparatıyla donmuş meyvelerden sorbe hazırlayabiliyor. 10 bin devire çıkan standart katı meyve sıkacaklarının aksine, 60 devirde çalışarak ekstra sıcaklık üretmiyor ve oksidasyona engel oluyor. Meyve ve sebzeleri yüksek hızla bıçakla parçalamak yerine düşük hızda ezerek hazırlayan ürün böylelikle; vitaminleri yüzde 80'e kadar korurken, yüzde 15 daha fazla meyve-sebze suyu çıkarıyor. Slow Juicer, meyvenin değerli bir bölümü olan posasını yeniden kullanım için ayrı bir bölümden çıkaran tasarıma sahip.

1 BARDAK MADEN SUYUYLA GELEN 10 FAYDA

Bunaltıcı yaz sıcaklarında susuzluğu giderip serinletmede önemli bir alternatif olan maden suyu, sağlık açısından da birçok fayda sağlıyor. Acıbadem Altunizade Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Şengül Sangu Talak, maden suyu tüketiminde bazı noktalara dikkat edilmesi gerektiğini belirtiyor, önemli uyarı ve önerilerde bulunuyor.

1 KEMİKLERİ GÜÇLENDİRİYOR

Maden suyunun düzenli tüketimi kemik sağlığını geliştiriyor; kadınlarda görülen menopoz sonrası kemik yoğunluğunun azalması (osteoporoz) gibi hastalıkların önlenmesinde fayda sağlıyor. Aynı zamanda magnezyum içeriğiyle kas performansını koruyor.

2 KÖTÜ KOLESTEROLÜ DÜŞÜRÜYOR

Yapılan bilimsel çalışmalar maden suyunun, magnezyum ve potasyum içeriği sayesinde kötü kolesterolü düşürücü etkisinin olduğunu ortaya koyuyor.

3 SİNDİRİME YARDIMCI OLUYOR

Özellikle ağır yemekler sonrasında ya da yemeği fazla kaçırmışsak imdadımıza yetişen maden suyu, sülfat içeriği sayesinde pankreastan amilaz salgısını artırarak sindirime yardımcı oluyor.

4 CİLDİ GÜZELLEŞTİRİYOR

Maden suyu zengin mineral içeriği ile cilt sağlığını korumak için de önemli katkıda bulunuyor, cildi nemlendiriyor ve kırışıklıkları geciktiriyor.

5 ROMATİZMAYA İYİ GELİYOR

Maden suyu romatizma ve artrit ile ilgili enflamasyonların azaltılmasına yardımcı oluyor.

6 BÖBREKLERİ KORUYOR

İçeriğinde bulunan bikarbonat, klorid, potasyum ve sodyum elektrolitleri dehidratasyonu engelleyerek su emilimini sağlıyor. Ayrıca yapılan çalışmalar; kalsiyum oksalat konsantrasyonunu azaltarak böbrek taşı riskini düşürücü etkisi yaptığını gösteriyor.

MADEN SUYU İLE SODA FARKLI İÇECEKLER!

Toplumumuzda sıkça birbirine karıştırılan maden suyu ile soda aslında farklı içecekler. Soda; içilebilir nitelikteki herhangi bir suya karbondioksit ve sodyum eklenmesiyle oluşuyor. Sodada sodyum haricinde zengin mineraller bulunmazken; maden suyu ise yeraltının çeşitli katmanlarından kendiliğinden veya uygun yöntemlerle çıkarılıyor ve dengeli bir mineral örüntüsüne sahip. Ayrıca meyveli soda adıyla geçen gazlı içecekler yapay katkı maddeleri, renklendirici ve yapay tatlandırıcı içerebildiğinden tüketilmemeli. Meyveli soda yerine maden suyuna taze sıkılmış meyve suyu veya taze meyve parçaları ile doğal aroma ilave ederek yaz aylarında serinletici bir alternatif elde edebilirsiniz. Ancak burada eklenen meyve suyu miktarına enerji açısından dikkat edin. Kalorisiz olan maden suyunu yüksek enerjili bir içeceğe dönüştürmekten kaçının.

7 SIVI VE ELEKTROLİT KAYBINI YERİNE KOYUYOR

Vücut sıvılarında yer alan elektrolitler; kalp, sinir ve kas fonksiyonlarının düzenli çalışmasını sağlıyor. Sıcak yaz günlerinde terle kaybedilen sıvı ve elektrolit kayıplarının yerine konulmasında sağlıklı bir tercih olarak öne çıkan maden suyu, içeriğinde bulunan bikarbonat, klorid, potasyum ve sodyum sayesinde terleme ile kaybedilen mineralleri yerine koyuyor.

8 KAS KRAMPLARINI ÖNLÜYOR

Özellikle de sporcularda egzersiz sırası ve sonrasında kaybedilen sıvı ve elektrolit kaybına karşı önemli fayda sağlayan maden suyu, magnezyum içeriğiyle kas kramplarını önleyerek performansı koruyor.

9 YÜKSEK TANSİYONLA SAVAŞIYOR

Maden suyu zengin magnezyum içeriği sayesinde yüksek kan basıncının düzenlenmesinde katkı sağlıyor. Yapılan bir çalışma, günde bir su bardağı maden suyu tüketen bir hipertansiyon hastasında kan basıncının normal düzeye gerilediğini gösteriyor.

10 TATLI KRİZİNİ ÖNLÜYOR

Maden suyu magnezyum içeriği sayesinde insülin hormonunun duyarlılığını artırarak kan şekerinin dengelenmesine katkı sağlıyor.

HATAY MUTFAĞININ EN İYİ 10 ADRESİ

BEEF & FISH

AĞZININ TADINI BİLENLER İÇİN

ÇİFTLİK BALIKLARI HAKKINDA BİLMENİZ GEREKENLER

DR. CEM KEÇE
YEMEK YAPAN ERKEĞİN CAZİBESİ

ŞEFLERİN FAVORİ ETLERİ

KARŞI YAKANIN LEZZETLERİ
ATİNA

MEHMET YAŞİN'DEN
BANGKOK'UN SOKAK LEZZETLERİ

SOS DOSYASI

AĞZININ TADINI BİLENLER İÇİN

Fakir
HAUSGERÄTE

kaave DUAL PRO

Türk Kahvesi Makinesi

SEKİZ FİNCAN
TEK SEFERDE

Fakir Kaave Dual Pro
ile şimdi mutluluğunuz
DÖRT DÖRTLÜK!

LUMINASENSE TECHNOLOGY

8 fincan kahveyi tek seferde sunan Kaave Dual Pro ile dört dörtlük kahve keyfi sizi bekliyor. Kaave Dual Pro, 2.3 litre su hazne kapasitesi, otomatik su alma özelliği, taşmayı önleyen Luminasense teknolojisi, küçük, orta, büyük alternatifli fincan boyu seçimi ve dokunmatik paneliyle sohbetlerinizin vazgeçilmezi olacak!

www.fakir.com.tr | /FakirEvAletleri